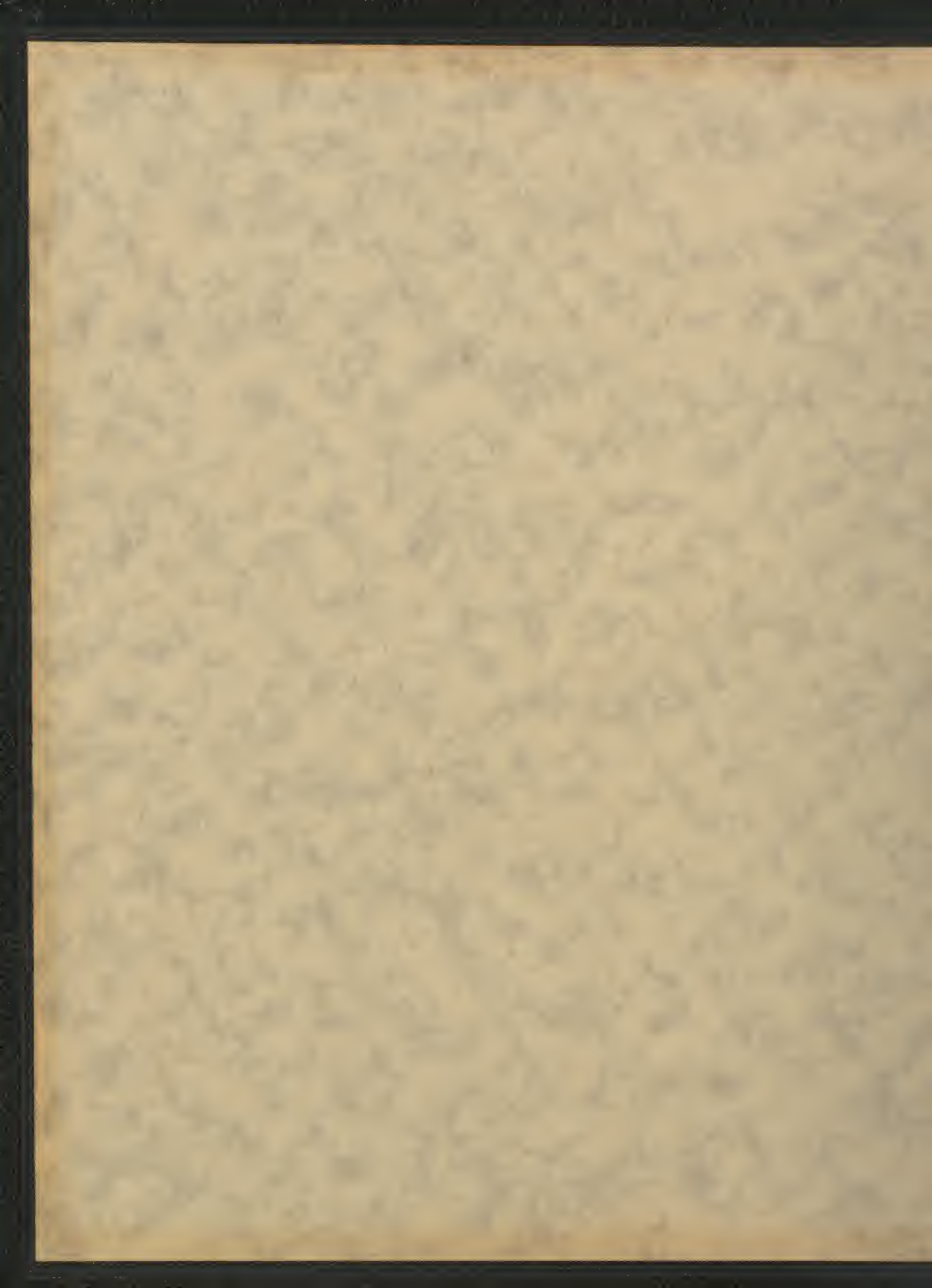






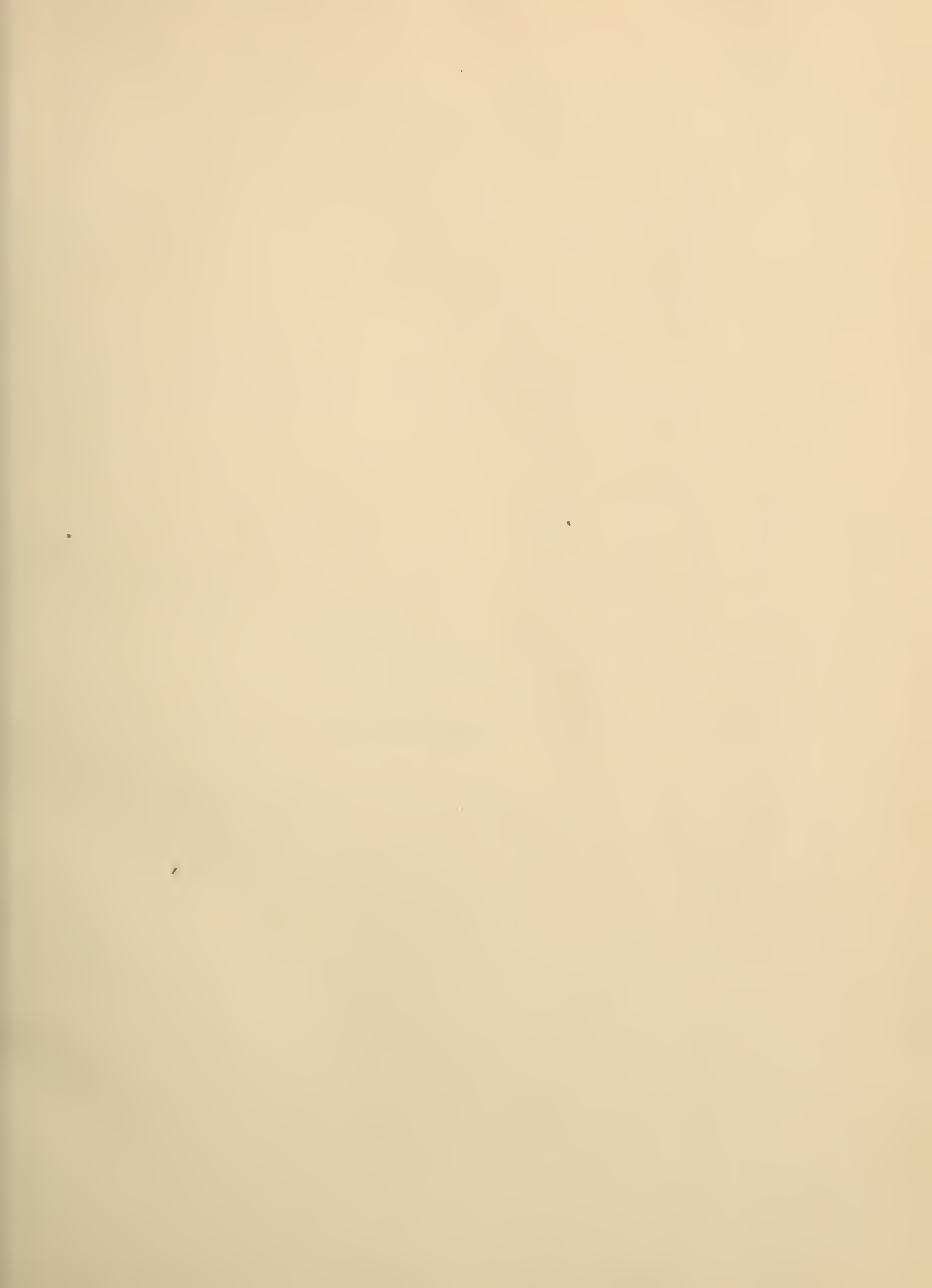














Das Regiſter.

HJe hebt ſich an dz regiſter vñ die capitel diſes nach geſcriben bůchlins genennet Regimen ſanitatis dz iſt von der ordnung der geſuntheit.

¶ Zů dem erſten die vorred. als iob ſchribet vō den menſchen die zů dem rechten ende ires lebens das in gott auff geſetzt hat nicht kommen.

¶ Item von den vier zyeten des iares. das iſt von den lentzen Sumer. Herbſt. vnd winter. wie man ſich dar inn halten ſöl

¶ Auch von den zwelff monaten. was dar inn zetůn oder ze-lauſſen ſey.

¶ Auch wie ein yegklicher menſch von den vier complexion geſchaffen ſey.

DAs ander teyl diſes bůchs ſagt von der geſuntheit als auicenna ſpricht.

¶ Auch wie man ſich vor dem eſſen haltten ſöll.

¶ Von füchter. kalter. truckner. vnd faiſter ſpeiß.

¶ was ſpeiß dem menſchen geſundt ſey.

¶ Von dem win vnd wie man ſich mit dem trincken haltten ſolle. es ſey mit waſſer. win pier. met vnd allem getranck. vñ wie du eyn yegkliche complexion in dem geerantk erkennen ſölt.

¶ Auch von der ordnung des ſchlaffs tags oder nachttes vor dem eſſen oder nach dem eſſen. vff welcher ſeyten. vñ wie man ſich mit dem ſchlauff haltten ſölle.

¶ Item darnach wie vnd wenn man baden ſöll. vnd wie mā ſich in dem bad vor vnd nach haltten ſöll.

¶ Item wie man ſich in dem aderlauſſen haltten ſoll. vor vnd nach vnd welchen menſchen. alten oder iungen mannen oder frowen das aderlauſſen gůt ſey.

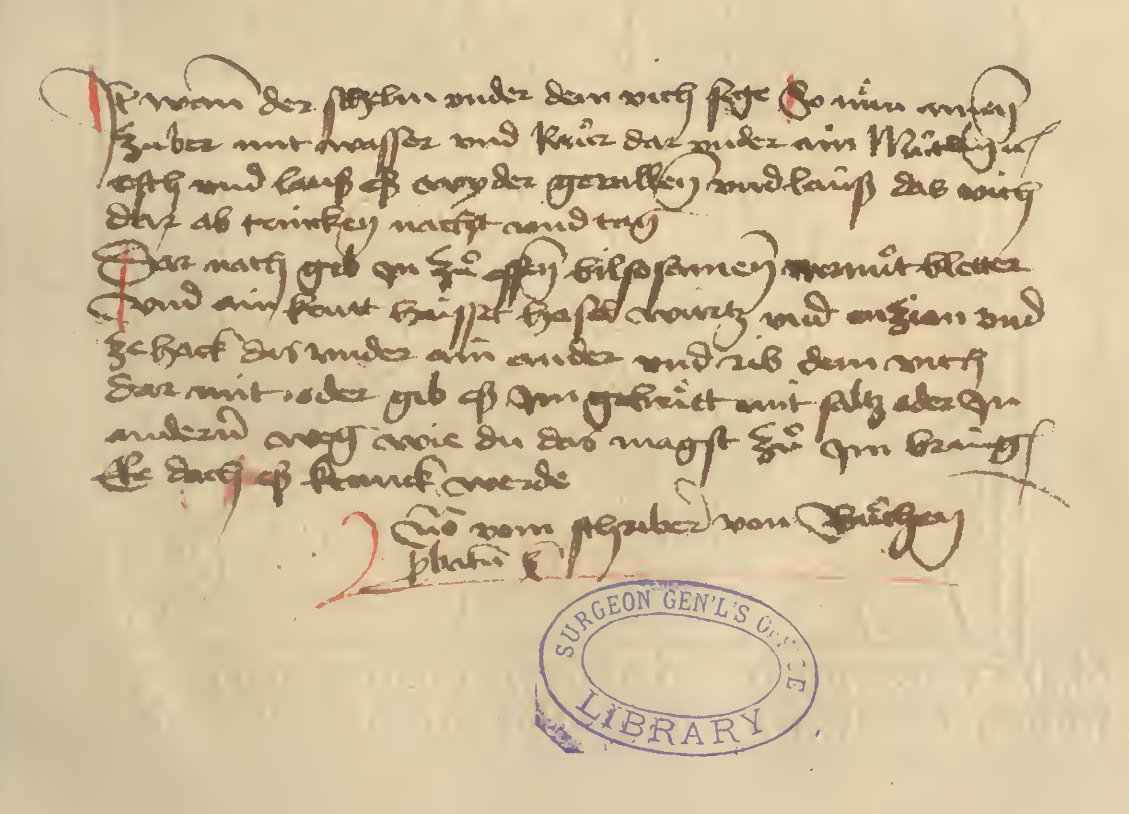
¶ Item zů welcher zeit vnd von allen audern zelauſſen was nutzes vnd geſundtheit dauon kommet.

¶ Jttm von dem̃ vnwilen zů dem mund aus waz nutzes da von komme Auch von dem cristieren gůt vnderweißung.

Auch dz drit bůch sagt von der pestilentz wie mā sich mit essen vnd mit trincken auch mit aderlassen vnd ertzney czů der zeit so die pestilentz regnieret bewaren vnd haltten soll

In dem vierden bůch vindet man auch wie man einen gesunden mensthen erkennen sol vnd ob er von überigem plůt siech sei. vnd wen einem mensthen ein grosse sucht beston will. Auch so er dē frörer hat in einer sucht vñ von dem magen wie sich speiß vnd tranck dar inn verwandlet.

¶ Item wie ein mensch den haren vahen sol vnd zů wellcher zeit vnnd was ein yeder haren bedeuttet. Des geleichen der puls vnd das gelassen plůt.





¶ Hie nach volget ain nützlich regimentt wer sich dar nach haltet der mag seinn leben lang inn gesundtheitt behaltenn.



Ob der heylig weissag beschreibt vnd spricht. Her du hast gesetzt ein ende dem leben der menschenn das niemandt über gonn mag vnd zů dem selbē ende das got einem yegclichen geseczet hat kumment vil menschen nit vnd sterbent ee das ir ende kumpt der sind vierlei menschen. ¶ Die ersten seind die gerchten säligen menschen die got nimpt auß disem leben vor irem ende. Als der weiß Sallomō spricht Raptus est iustus Das ist als vil gesprochen Der gerecht wirt auß disem leben ge zucket vor seinem ende das er von der boßheit der sünd zů dem bösen nit verkert werd. Vnd das zucken auß disem lebē beschicht auß besundern gnaden vnd fürsichtigkeit gottes. ¶ Die andern menschē die zů irem rechten ende nit koment seid die freueln sunder den von ir sünde wegen ir leben wirt ab geprochen. Vn̄ von den schreibt der hailig dauid in dem psalter vnd spricht. Viri sanguini et dolosi ꝛc. Das ist alß vil gesprochen. Die menschen des plůtes das ist der sünden vnd der boßheit pringē ir tag nicht zů halbem ende/ vnd daz ist die vrsach das vil menschenn iung sterbent. Dar vmb ob du lang wilt leben so lebe in gottes forcht. wan wer gotzförchig ist. als der weiß Salomon sprich. Timor domini est fons ꝛc. Daz ist gesprochē Gottes vorcht ist ain lebendiger prun Gottes vorcht gibt langes leben dē wirt geben ein lebendiger prun der genaden gottes vnd ein leben auf erden. ¶ Die dritten mē die zů irem rechten ende nit koment seind die von geschicht in wasser in feuer oder in streiten schaden nement. ¶ Die veirdē menschen die zů irem rechten ende nit kumment seind die die do vnordenlichen leben/ mit essen mit trincken vnd mit vnke-

Cap. x

üsch · Von den spricht der meister Galienus · daz mer mensc-
hen sterben von vnordnung ires lebes den rechts todes vnd
wer also stirbt daz ist grosse synd! wā er ist schuldig an im se-
lber · Dar vmb wilt du lang lebē so bis messig vnd halt dich
ordenlichen · als du hernach geschriben vindest in dissem bů-
ch. volgest du diser ler so magst du lang leben lebest du aber
vnorden lichen vnd volgest nicht der lere! das ist vrsach das
du iung stirbest vnd komest nicht zů deinem rechten ende · D-
er menschen leben ist geleich einer kerczen die angezündet ist
prinnet die on widerwertikeit vnd last man sy selber prinen
piß an das ende das sy selber erlischt sy er lischt on allen üb-
eln geschmak oder rauch! leschet mā si aber freuelich vor der
rechten zeit des endes so kompt dauon ain böser geschmack
des geleichen ist auch mit dem menschen · lebett er ordenlich
in messigkeit so prinnt er innwendig auß als ein kertz vnd er-
lischt das ist er stirbt senfftigklichen on grossen schmertzē · le-
bet er aber vnordenlichen so stirbt er ee des rechten endes vñ
so můß er von not wegen hertigklichē sterben · Allso hast du
die vrsache warumbe ein mensch senffter stirbt den der ander
Der menschen leben ist kurcz vnd hat manigerlei widerwert-
igkeit vnd siechtum . darumb hat got wider alle widerwert-
igkeit den menschē geben vñ gelassen zů steür manigerley hi-
lff mit krafft der kreütter vnd lermaister die on zweifel all ir kr-
afft vnd kunst von got habent · Als der weis Salomon spri-
cht · Omnis sapientia a dño deo est et cum illoꝝ · Daz ist gesp-
rochen Alle weisshait ist von got dem herren vnd ist ewigkl-
ich by im gewesen mit der der mensch wider alle widerwer-
tigkeyt der natur sich mag bewaren das ersäligklich kumm
zů seinem rechten ende! Vnd darum hab ich in besunder lieb
vnd gedechtnuß dem edeln grafen Růdolff vō Vochenburg
meinem genedigen herren vnd frowen Margareten geborn
von Tierstain seiner haußfrowen meinergenedigenn frowen

weit gesucht vnd zesamen gelesen vß den bewerten maistern der natur vñ der artzny. dise nachgeschriben lere die mag mā nennen Regimen sanitatis. zů teutsch das bůchlin vō der ordnung der gesundthait. Das ist getailt in dry tail. als man hernach geschriben vindet.

Aristotiles schribt zů dem grossen künig Allexander dise nach geschriben lere.

ARistotiles schribt zů dem künig Allexander in dē bůch vō der ordnung der fürsten also. Allexander wiltt du gesundt sin so sol du mercken was ich dir sagenn wil. vñ hůt mit allem fleiß dines leibes das du die natürliche hitz vñ feuchtigkait nit verlierest. vñ wer auch das nach der lere Aristotilis volpringē wil der můß wissen die natur der zyt im iare. vñ wie er in yegklicher zyt leben sölle. Darum sagt dise ler zů dem ersten vō den vier tailen des iars vō dem Lentzē dem Summer. dem herbst vñ von dem wintter. vñ auch von den zwelff monaten vñ von den vier cōplexen do ain yegklich mensch von natur zesamen gesetzt ist das ain mensch sin lebē darnach künne regiren. Das ander tail sagt wie sich der mensch mit essen vñ mit trincken schlafen vñ wachen aderlassen vñ artznyen haltē söl. Das drittail sagt vō der pestilētz das ist so die mēschen an den trůsen oder platern sere sterben.

Von dem Lentzen.

VIer zyt sind in dem iar die du mercken solt. die erst ist der Lentz der hebt sich an an sant Peters tag vor vaßnacht vñ enndet sich an sant Vrbans tag die selb zyt ist haiß vñ feücht vō natur vñ geleichet sich dem luft. in der selben zyt wechst das plüt das auch feucht vñ haiß ist Als er genatürt ist darumb alles das feucht vñ haiß ist das ist gůtt in diser zyt. hůner vñ lampflaisch vnnd gůter win vñ ayer die sind gesund sunder in diser zyt. Durch das gantz iar ist nit besser artznyen vñ aderlassen deñ dise zyt wan sie pringt alles das

wider das durch das gantz Jar verschwunden ist.

¶ Summer!

DJe ander zyt des iares ist der Summer. der ist haiß vñ auch trucken. zů der selbigen zyt wechßt die colera! Das ist das schwartz plůt. vñ geleichet sich dem Feür das auch haiß vñ truckē ist Vñ der Colericus sol sich hů ten vor allem dē das do trucken ist. wan das ist im den schedlich. was kalt vnd feücht ist das ist gůt in diser zyt vor aller hand ertzny vñ vor lassen sol mā sich hůten by namē in dē augsten! man sol selten baden vñ sol sich ser hůtē vor überessen vñ vor übertrincken vñ die zyt hebt sich an an sant: Vrbans tag vñ weret piß Bartholomei.

¶ Herbst.

DJe drit zyt ist der. Herbst der ist kalt vnd trucken do wechßt im ain feüchtigkait die haißt Melancolia die ist auch kalt vñ trucken. vñ geleichet sich der erden Zů der selben zyt sol mā gůten win trinckē vnd essen kost die do haisser natur sie. wenig sol ze aderlassen. Sauer tranck soll man nit trincken wer gesundt wel sin der sölt in dē herbst nit mer deñ ain mal des tags essen vñ die zyt hebt sich an! an sant Bartholomeus tag vñ weret piß vff sant Clementen tag.

¶ Von dem wintter.

DJe vierd zyt ist der wintter der ist kalt vñ feüchte vnd geleichet sich dē wasser vnd wechßt die feüchtigkait dar ynn in dem menschen die do haißt. Flegma in der zyt sind haisse ding gar gůt vñ truckne. vñ alles dz gepfeffert ist vnd gewürtzt das ist gůt so mag man mer essen deñ in dem Summer vñ auch trincken. der magen ist denn aller haissest vnd die deüung aller beste. So sind die vögel vnd wilpret zeitig! Jst sin dan not so mag man trincken vnd artzny nemē vñ zů dē adern lassen dē denn lassens not ist vnd die zyt hebt sich an. an sant Clemēs tag vnd weret piß an sant Peters tag!

Von den zwelff monaten vnd wie man sich dar inn halten soll.

DEr aler weisest maister yppocras der gab dise lere vō dē zwelff monaten in einem land da er inē was Nun hat si ein meister allso geschriben das man sich in allen landen wol darnach mag richten wie mā sich in einem iegklichen monat soll halten dz mā sich vor siechtumb behůtē künne vnd gesundtheit gewine des leibs

Von dem Jenner

IN dem monat Januario der monat heißt iarmonat in dem sol mā nüchtern trinckē ein trunck gůtes weins man söll nicht zů auderlssen es sey den not so laß mā ein wenig an der haubt adern. Suretranck sol man nit nemē man sol nit mitelspeiß essen die weder zů kalt noch zů haiß ist man soll selten baden. yngber polei ysopp vñ venchel mit wein temperiert vnd das genossen das ist gůt in diser zeyt vnnd reiniget die prust. negelin zitt war. galgan vnd ynngber die seind gemalē gůt in dem wein oder on wein genüczet ist gůt in disser zeit

Von dem Hornung

IN dē Hornung sol mā zů aderlasē vñ tranck nemē dz ist wē es not ist vñ win ist gůt getrunckē oft sol mā badē in schwaißbadē. Vor måt vñ vor pier sol mā sich hůten dz mā des nicht zů vil trinck wā si seind vngesund in disē mōat. win ist gesund in dē mōat vñ bekumenlich zetrinckē. Sure kost ist dē gesund. hōnig solt du niesē wamit du wilt wā es reiniget die prust vñ die plasē.

Von dem Mertzen

IN dem Mertzē sol man nit zů aderlassen noch tranck nemē. in dem mertzē sol man retich essē vñ in schwaisbadē sol mā oft badē durch die hitz feücht sol mā messigklichē trinckē. wein ist gesund vñ imber ist gůt zů esē vnd gesund din trāck sol sin rautē lübstückel salua pfefer vñ imber solt du trinckenn in dem Merczenn so beleybest du gesunndtt

Von dem Aprillen

In dem Aprielen sol man lassen zů adern an welchen enden eß dem lib gůt ist da solt du lassen. on allein an der lung adern die sol man niemant laßenn rûren der meineß rattes volgenn wil wer es dar über thůt der wirt deß gewar das eß im nit wol kompt. Von der median soll man lassen das ist in dißem monat vil nuczlich vnd bekummenlich baden sol man offt gebraten flaisch sol man gern essen in dem Aprillen. Allerley hand iungeß fleisch ist gesundt onn allein iunge väherlin Saure getranck vnd fürbung sol man niemen vnd artznei solle man pflegen dem sein not ist. zů derzeit bekompt si gar wol Man sol auch messigklichen trincken. Man sol schrepffen vnd mit köpffen lassenn wider das kraczen. wan des menschen plůt wechsset in diser zeit Rauten vnd fenchelsamen patonien vnd bibenel mit honig temperiert oder mit wein gesotten solle man nůchter niessen durch den magē vnd durch den leib allen wan das ist gar nücz vnd gar hailsā zů der zeit.

Von dem Mayen

In dem maien sol man lassen zů adern an welchem endē es not ist an dem leibe. Es ist aller maist nücze dz man laß an den bainen durch das dz sich das plůt sencket zů tal in der zeit vnd samlet sich in die bain Man soll sich auch ser hůten vor bößem flaische vnd vor bößen vischen mā sol nit vil weins trinckē. man sole zů rechter zeit essen. alle bad die seind dem leib gůt vnd besunder würtz bade. man solle nicht zürnen wan dauon wirt vergicht. man solle nemen lautern wein vnd gayßmilch vnd sol das haubt da mit bestrechen vnd die prust das ist gar gesundt. seure tranck sol man nemen vnd artzney pflegen der ir bedarffe. ziger milch ist den gesundt hailsam vnd bekummenlich zů nützen vnd nüchtern zů trincken wermůt oder menie garb patonie bibenel vennchel lübstück poley vnd ysopp die sol man nützen das ist gůt dz

man die sied vnd trinck an der haubt ader solt du laßen so ringert sich das haubt vnd das plůt· des nachtes sollę man wol gedecket sein vnd warm geben dem hertzen

Von dem brachmon

In dem Junio das ist der prachmonat mag man wol ader lassen wem sein not ist · man mag ouch in dissem monat woll artzneÿ pflegen die den leůten vnd dem vich gar nütze ist · vnnd ist gůtt das man vor dem augsten dem leib helffe· Man soll sich hůten das man kein milch esse si sey dann gar gůt vnd woll gesotten · Kåß solle man in der zeitt wenig essen wan er ist vngesundt· In dißem monnat sol man sich hůtt vor neůem obs das man es nicht eß. ist das mā obs ißt so soll man zehand gůten wein dar auff trincken so schat es nicht Eppew samen mit pfefer gemenget sol man nüchtter nÿessen das ist gůt vñ gesundt . Vor iungen pieren sol man si ch hůtten wann das bekommet in dissem monat nicht wol v nd ist schedlich· man sol zů der zeit nit frů anbeissen inn dißem monat sol man auch lautern win trincken das ist denn vil bekummenlich/ wein mit aland vnd mit lorbern gewermet ist gesundt czů trinncken das saubert die prust vnd den magen· man soll auch in dißem monat frů auffsten vnd zů mittag ein wenig schlaffen· man soll in kaltem wasser offt badē Dein tranck soll in dißem monat sein patoniē salua sambobin vnd zittwar von dem solt du trincken wilt du gesund beleibē

Von dem Hewmonat

In dem Julio das ist in dem Hewmonat das der Augstmonat ist· so heben sich an die tag in dem sich ain ÿegklich mensch hůtteu soll/ wan die tag seind gar angstlichen dz man si nemet inder geschrifft die hund s tag also sorgklich ist die zeit in disē tagē Mā sol auch nicht zů aderlassē noch tranck nemē wā es wåre vilvngewårlich· wůrd zů der zeit der magē vñ dz hirē die leber oder die lung oder dz milcz mit keiner

leyding beweget als gar sorgklichen ist es in disem monat so
würd villicht dem hertzē vnd ouch dem ganczen leibe so en-
nge das der mensch ersticken müste . vnd gächs todes erster-
ben dar vmb sol man nicht getranck nemen nöch nicht lassen
dann nur in den baden mit köpffen dem das not ist In senfftē
baden mag man wol niechtern baden Man sol in disen zwe-
yen monaten gar wenig weins trincken durch die duirre des
magens vnd der lebern Kalt wasser sol man trincken nüchtē
alle tag in dissem monat wider die colera das man die vertre-
ib Vnd aller sclacht ding das do grün ist das sol man zů diser
zeit offt ansehen das ist gůt zů dem haupt vnd zů den augen
Grüne varb ist alle zeit gůt vnd gesund den augen . dar zů ge-
schwär soll man vertreiben in dissem monat mit gůtter salbē
Nimmer in dem iar kommet es also gern alß in dissem monat
Rautten schafft vnd ysopē safft vnd eppen safft solle man mit
honig müschen vnd sol den hals vnd die kellen da mit bestr-
eichen das ist gar gůt In kainer weiß soll man die geschwer
vnd die trůsen in dissen zweyen monaten auffstechen als liebe
im sein lib vnd leben sy In aller maß sol man sich hüten in dis-
en monaten . vnd alermaist vor bösen vischen die in pfützigen
vnd fulen wassern seind an den ißt man schier den tod In disē
monatenn soll mann kölle vnd latich vnd papel nicht essenn
wann si haben ayter vnd ver gifft inn in czů disser zeitt Es ist
ouch gůt das man in dissen nzweien monatenn oft esse salua .
knoblach vnd rohen speck das ist nücz vñ gesundt man sol a-
uch wenig baden in dyssen monattenn! Nymme auch rauttē
tillenn gamandriam . salluey . poley venchel samen vnnd lü-
bstück samenn . liechte . benedicte oder menie . vñ sölt die müs-
chenn mit gůtenn würtzen die nitt zů haiß seind . vnd mit süs-
em holtz vnd mit eniß mit zucker gemüschet vnd getempe ri-
et . vnd sölt ein puluer oder ein latwerig dauon machen . vnd
söltt das offt nützē so werest du dich wider die grossen hitze

die in disen monaten ist·vnd bist behüt vor aller hand vnge-suchtikait des leibs·vnnd vor siechtumb die dir widerfarenn möchten in diser zeyt·

Der ander Augstmon·

In dē andern augstmonat sol mā nit aderlassen vnd anch kein tranck nemen man sölle sich vor überessen vnd trincken sere hüten vnd vor nuwem obs Man soll rossen wasser vnd baumöl vnd den tåwe in ein glaß vahen vnd sol das zesamen mengen vnd söl die brust da mit bestrichen das ist gůt zů diser zeyt.man sol auch gar offtt in kaltem wasser baden durch die grossen hitze· wann hüttet man sich nicht vor der hitze so erwallet sich das hiren das der mensch villeichtt möchte haubt siech werden·Poley·Rautē Venchel·Ephew·Ysopen samen·Lorber·Aland·Vnd thu darzů baumöl·Vnd das sölle man alles mit hönig durch ein ander temperiren.vñ sölle anch den gantzen leib damit schmi ren vnd bestreichen· Vnd das selbig bestreichen ist gesundt für allerley vngemach·vor neuwem met vnd neuwem peiren sölt du dich hütten·Cinamom solt du in disē monat offtt nützē Kalte ding die von kalter natnr sind die sind in disem monatt gůt zů essen·als lattich vnd pfedem trincken sölt du·oder me-nie·benedicte·poley·vnd wegpreyte·das wiß fürwar das die zů diser zeyt gar heylsam sind·

Der erst Herbstmon·

In dem ersten herbstmon mag man wol einem yeg-klichen menschen mit aller schlechten ertzny helffē wān aller frücht wurtzeu vñ samē vñ aller ley ding zeytig sind wes man zů artzney über Jar bedarffe das sol vnd můß man allermeist in disem monat vñ in dem maien gewin-nen.was in dem mayen on artzney versumet ist das mag mā sich in disem monat erholen oder erfüllen trinckē solt du in di-sem monat·tosten.malagranat oder menie·ziger milch soltt du niessen die merent dir dz blůt vñ gewinnest ain gůte varb

Der ander herbstmon.

Und in octoberi in dem andern herbstmonat ist gůt dz man zů aderlasse vnd getranck nieme der sein bedarf man sol aber bewaren das mã nit zů vngefůglich der nůwen frücht niessen böß obs vñ ander ding wañ dauon vil≈licht die ploß zerbricht· vñ das hirẽ also geseᷤet würd dz men sch würd gar leicht siech daz er es nymermer über wynd win ber die winber sind deñ zeytig zů nyessen vñ most zů trincken wañ dauon würd der leibe waich· Merrecich vnd bibenel ist gesund· senf ist nütze in aller hand speyse vogel vñ wilpret ist zeytig vñ gesund negelin vnd zimmerind ist gůt zenützen!

Der erst winttermon.

November ist der erst winttermonat darinn sölle eyn yegklichs mensch sines leibs pflegen mit artzny mit lassen mit getranck nemen wer sein bedarff wañ ain yegklich wensch soll sich dañ warm halten gegen dem frost vnd der kelten die dẽ krancken leüten gar schedlich ist· Lassen mag man zů der adern an welche ende es den menschẽ not ist Ziger milch ist deñ gůt zeniessen vnd gesund wañ dauon me ret sich das plůt · vnd macht den leib gar wolfar vnd gesund vnd das antlitz schön wenig vnd selten solt du baden· wann in disem monat solt du schwaißbad myden! In kainez monat durch das gantz Jar ist baden alß vngesund alß in disem mo≈nat! Trincken solt du cinamonum ymber vñ grabe das sol deñ dein tranck sein ·daran vindest du dann gesuntheit ob du die trinckest stetigs in disem monat·

Der ander winttermon·

December ist der ander winttermonat dz dañ der letzt monat ist in dem iar dar inn sol man nit zů aderlassen wañ der mẽsch in disem monat aller minst plůts hat minder dañ in kainem monet durch das gantz iar· darumb ist es nit gůt das man dar inn laß zů der ader· Jst sein aber not

not das man sin nicht enberenn mag so sol man wenig plütes lassen. vnd an der haubt ader ist aller bekümenlichest vñ nützlichest das man ain wenig plütz dauon laß. köß sol man in disem monat nit niessen. wañ si haben in der zeyt vergifft in inn. vñ ist vil schedlich alß in dem augsten. Darumb dz der mensch in diser zeyt on plüt ist. vnd das er si wenig hat durch das sol man in disem monat niessen ymber. galgen zittwar. muscett. bertram. vnd muscatplümen/ cardomonẽ. negelin. cubeben. cinamomũ vnd ander güt würtz. Man sol essen gepefeffert vñ gewürtz speiß. muscat sol man offt niessen. wañ die gibt gütẽ geschmack vnd krefftiget das plüt vnd das hertz vnnd allen leib. das tünd auch muscat plümen. din tranck sol sin in disem monat spicabertram/ ymber vnd sambam vñ ander güt wurtzen die ich vor genänt hab neüssest oder trinckest du si in disem monat so gewinnest du gesundthait an allẽ sinem leib. wer dise lere fleissigklichen behelt vñ ir volgt der vermeidet siechtüb vnd hat ymmer die weil er lebt gesunden leib vnd lebt vil dester lenger Es ist zü wissen alß in ainem yegklichen monat geschriben ist von ainem getranck. das ist zü versteen das mã do nüchtern in yegklichẽ monat alß offt maz wil in suppen weiß niessen sol/

Wauon der mensch geschaffen si.

Ain yegklicher mensch ist geschaffen von vier feüchtigkait der element. das ist von erden. von wasser vñ von luft. vnd von dem hat ain yegklich mẽsch besunder varb gastalt vñ sitẽ ainer anders deñ der ander Võ der erden ist der mensch schwär vnd trucken. Von dem wasser ist der mensch kalt. feücht vnd weiß. Von dem luft ist der mensch warm vñ feucht vñ rot vñ schön Võ dem feüer ist der mẽsch haiß vñ trückẽ vñ ist pruner varb/ alß mã hernach geschribẽ vindt in yegklichẽ besunder. vñ von den vier elemẽtẽ ist ein

yegklicher mensch geschaffen · vnd welches vnder den an dez menschē mer ist nach dē wirt der mensch genatürt · Also hat er der erden mere so wirt er ain Melancolicus vñ wirt geleich dem herbst vnd der erdē natur · hat er aber des wassers mer so wirt er genēnt Flegmaticus vñ wirt geleich dē wintter vnnd wassers natur. Hat er des lufftes mer so wirt er ain · Sangui neus vñ wirt geleich dē Lentzē vñ ist er des lufftes natur · hat er des feüres mer so ist er ain Colericus · vnd ist gesitt nach der natur vñ wirt geleichet dē Sumer · Vō den vier complexion vō eygenschafften solt du merckē · ¶ Zů dē ersten vō der edlē sanguinea bey welchez zeichen du die solt merckē vñ darnach die andern.

¶ Von der edlen Sanguinea.

Ain sanguineus als vns schribt Aristotiles ist ain mē sch geschaffen ist vō den vier elementē do des lufftes natur mer ist deñ des menschē nature · vñ ist warm vñ feücht · vnd wirt geleichet dē lufft vñ lentzen / vñ ist die edlestt vnder allen complexen der mēsch der der selben natur ist der ist vō natur daz er lieb hat vñ lieb wirt gehabt. Er ist milt zů er- lichen dingē. er ist frölich zymlich · er ist weiß vñ klůg vff erber sachen. er hat rote schöne varb vñ singt wol · vñ ist leibig vnd vaist nit zů vil vñ ist kün vnd můttig zů gůtten dingen · vñ ist gůtig vnd lind an der haut vnd stet vñ vest an sinen sachen · er sachen · er ist nit vertrogē vnd redt nit vil / er ist nit schemig vnd wol vnkeüschen vñ begeret sin vil · wañ er ist warm vñ feücht er wirt geren wol gelert vnd weiß vnd machet gar edle kind vnd mer sün deñ töchter · er bedarffe wol gůter hůt das er sich vil ser hůte vor allen groben dingen. vnd besunder vor allē hitz igen vnd feüchten dingē

¶ Von dem Melancolico.

Ain melancolicus ist ain mensch geschaffenn von vier elementenn do der erdenn naturr merr ist. vnnd der mensch ist kaltt vnnd truckenn vnd wirt gleich der erdenn vnd dem herbst vñ ist die vnedelst complex · der mēsch

der der selben complex ist der ist geren kranck vnd gytig trau
rig vnnd äschen var. treg. vngetrü. vnsteet. vertrogen. vnnd
hat all wegen ainen bösen magen. vñ ist vorchtsam. er hat bö
se begird vñ hat erlich ding nit lieb. er hat ain blödē syn vñ ist
vnwiß vñ hat hertes flaisch. er trinckt vil vñ ißt wenig er mag
nit wol helfen. Im ist vil not dz er sich hüt vor allē speißē vnd
dingē die kalt vñ truckē sind. Alle ding die warmer vñ feüch-
ter natur sind die sind im gesundt! alß gůtter win vnd gůt ge-
würtz.

Von dem Colerico.

Ein Colericus ist ain mēsch geschaffen vō vier elemen
ten der des feüres mer hat. vñ der mēsch ist haiß vnd
truckē von natur vñ wirt geleich dem feür vnd dē su-
mer vñ ist ain mitle complex nit zů vil edel noch zů vil vnedel
Der mēsch ist blaicher varb vñ trinckt vil mer denn er ißt. er ist
klainer glider vñ ist mager. vnd ist aines schnellē geriñgen
zorns der ist im schier hin. er ist kün vñ schnel mit allē sinen din
gen! vñ redt gar vil vnd ist vnuorchtsam. vñ hat vil harß vnd
ist hertt. vñ der ober tayl sines leibs sind im grösser dañ die vn-
dern. Er ist milt zů erbern dingē vñ ist vnstet. Er begert vil zů
helfen vnd mag wenig. Im ist gar not dz er sich hüet vor allē
speißen die hitzig vñ trucken sind! So ist im gesundt alles dz
kalt vnd feücht ist.

Von dem Flegmatico!

Ein Flegmaticus ist ain mēsch geschaffen vō dē vier
elementen do des wassers natur mer ist vñ der mēsch
ist kalt vnd feücht vnd wirtt geleichet dē wasser vnd
dē wintter! der mensch ist wasser var. vñ hat vil flaisch. vnnd
hat klaine gelend vnd ist zornig. Er ißt vil vnnd trinckt auch
wenig. Er ist treg vñ schlaffet vil vnd hat waiches har vnd
begeret nit vil zů vnkeüschen vnd mag si vil. Im ist gar not dz
er sich hůt vor allē dingen die kalt vñ feücht sind. Im sind ge-
sundt vnd nütz alles dz haiß ist vnd trucken von natur.

Das ander bůch sagt vō der ordnūg der gesundthait.

Avicenna der hoch maister beschribt vns in dem búch vō der sach der gesundthait vñ der kranckheit vñ des todtes vñ spricht/ das die leichnā der menschē zwaier hand schaden vndertänig sind/ vnd der scheden yegklicher hat sinen vrsprung ettwen inn wenndig. als so die natúrlich feúchtigkait der vier element do wir von geschaffen sind faul wirt in den menschē vñ úber flússig. das ist so der feúchtigkait vñ des plútes zú vil wirt. do enpfacht der mensch ettwen vñ dick tödtlichē schadē dauon. ¶ Die ander sach ist. so der natúr lichē feúchtigkait die vier elemēt vō den der mēsch geschaffē ist zú wenig ist. do auch söllicher grosser schad vō kompt. vñ das kompt vō úberiger hitz vñ kelten der leber vñ des magēs vnd vō vngeordnetem leben mit vnmessigkait essens vñ trincken s. Vnd darumb ist not das der mēsch der gesund wil kúmen zú dem ende des sterbens dz vnß allē von got vff geseczt ist ordenlich sich halte mit essen vñ mit trinckē. mit baden mit aderlassen vñ andern dingen/ vō den hernach geschriben steet das si ordenlichē vnd natúrlichē zú rechten zeytē geschehen so behaltē si sich gesundt. wer aber der selben ding vnordenlichē vñ zú vnzeyten gepruchet der múß vō nott wegen kranck vnd súchtig werdē. Vō dē dingē allē stet hernach geschribēz. Itē zú dem erstē vindest du geschriben wie sich der mensch vor dē essen haltē so. ¶ Itē darnach vō dem schlanff wie sich der mēsch geprauchen soll. ¶ Itē vō den baden. ¶ Itē vō dem aderlassen zú welcher zeyt vñ zú welcher stund/ vñ zú welcher ader ainem yegklichen menschē ain yegklichs siechen gesundt si zú lassen. ¶ Item vō dem wúllen. prechen oder vndeúwen wenn es gesundt oder schad si.

¶ Das capitel sagt wie mā sich vor dem essen halten söll.

DV solt wissen zú dem erstē das der magen in dem mēschen ist recht alß ain haffen bey ainē súr. So ist die leber alß das feúr bey ainem haffen. So man die kost

wil sieden so müß man das feür vor anzünden. Also in der ge-
leichnuß sol auch der mensch ee das er zů dē tisch sitzt die na-
tur anzünden vñ sich bewegen vñ ain wil hin vñ her spaciren
oder sunst mit ainer messigen arbait üben piß er erwarmet vñ
rott wirt vnder dem antlitzt da mit wirt erkücket vnd enzün-
det die natürlich wirme. vñ der magen wirt begirig vñ lustig
vnd die speiß bekompt darnach dem menschē wol nach dem
essen sol der mensch nit arbeyten noch ser schlaffen vñ springē
wañ das hart schad ist. Er sol ain wil gar gemechlich sitzen
vnd darnach wol sitlich hin vnd her spaciren geen vñ von der
ordnung von dem essen! vnd darnach spricht Auicenna! Es
kompt dē menschē vil gesundthait dauon. die leblichen gaist
werden dauon erkücket. die natürlich wirme wirt dauon en-
tzündet. die glider werden dauon gering. die bösen dünst vñ
feüchtigkait werden dauon vß getriben. Der mensch wirt lu-
stig vñ die gantz natur gesterckt. Vnd darumb so du dē tisch
wilt geen thů alß hie vor geschriben ist so behelteſt du die ge-
sundthait vnd langes leben.

Von dem essen vnd wie der mensch essen soll

Der gesundthait wil pflegen der sol ain gůte ordnūg
haben mitt der speiß die er nützen wil. wie das ist in
welcher maß. vnd zů welcher zeyt vnd wie vil vnd dz
es wider die natur nit si. wañ es precht grossen siechtūb. Dar-
umb schribt Auicenna in dem bůch von der ordnūg der speiß
Der mensch sol nit ee die speiß niessen piß er begirig ist vñ der
magen sol gerainiget sin von der vordern speiße das ist das er
zů stůl gangen si ee er zů dē andern mal esse. wañ wär sach dz
der mensch äß ee er natürlichē do zwischē zů stůl gieng so ver-
vnrainet vnnd vergifft die vorder speiß die nach geenden vnd
das die speiß die natür beschwären würde vnnd wär nitt be-
kummenlich. Auch so der mensch empfindett das er lust
vnnd er begirdlich haut zů essen so soll er das essen nichtt ver-

ziechen. Vnd des gibt vrsach Auicenna vñ spricht. So der
mensch hunger leydet über lust das ist so er das essen verzücht
vnd im der hunger vergeet. so wirt im dañ der magen vollen
vnrainer füchtigkait das dañ gar schädlich ist. Ain maister
Rasis der spricht so mã das essen verzücht piß der lust vergeet
so wirt zehand die krafft der begird zerstöret vñ der mag wirt
voller bösser feüchtigkait. darumb sol man aygenlich mercke͂
vnd versteen das mã zů ainem mal nitt zů vil eß das der mag
nit zů vol werd. also das sich der mensch däue vnd der autem
schwer werd wañ es gar vngesundt ist. Der mensch söll mitt
lust vff hören. das ist das er sich nitt füllen sölle als die vnuer-
nüfftigen thier. wäre aber sach das der mensch enpfünd das
er zů vil geessen hett vnd sich mit speiß oder tranck über laden
hätt. So spricht Auicenna das der selbig mensch des näch-
sten tags darnach lang vasten vnd hungerig werden sol. vñ
lang schlaffen an ainer stat die nit zů vil warm oder kalt ist
wäre aber sach das er nit geschlaffen möcht so sol er sich vast
üben mit arbait vnd sol ain wenig klares wins trincken. vnd
sol nit mer essen dañ vor sin gewonhait ist gewesen. Ein mai
ster der heißt Allmansor der spricht. so der mensch enpfindett
das er zů vil geessen hat so söl er zestund ee sich die speiß in de͂
magen nydergeseczt ob er mag oben vß wider von im mag la
sen varen. wär im das zů hert so trincke er ain wenig warms
wassers so geet es dester leichtlicher wider von im. vñ dise ler
gibt auch Galienus in sinem bůch genant tegin. Es ist auch
ze mercken als Almansor spricht das das den magern men-
schen die täglichen nur ain mal essen gar schad si vñ den vais-
ten mensche͂ ist schad offt essen. doch sol man dar inn das mit
tel behalten das weder zů vil noch zů wenig sy.

Wie der mensch sin complex söl erkennen

Es ist auch zů wissen das der mensch sin complex soll
wissen vnnd erkenne͂ alß vor aygenlich geschriben ist

ob er sey ain sanguineus so ist er warm vnd fücht. vnd so söll sin speiß sin subtil vnd kalt von natur.

Von dem melancolico.

Ist er ain melancolicus so ist er kalt vnd trucken. so sölle sin speiß vast feücht sin. Von dem Colerico.

Ein Colericus ist hitzig vnd trucken. vnd bedarffe gar wol das sin speiße kalt vnd feücht si.

Von dem Flegmatico.

Ein Flegmaticus ist kalt vnd feücht. vnd der bedarffe subtiler speiß die warm si von natur.

Von dem winter.

In dem wintter söll der mensch neyssen speiß die von natur warm sind vnd starck. Als rintflaisch schaufflaisch. schwienen flaisch hirsin vnd allerlay wilpret

In dem Summer soll der mensch niessen leichte speyß die kül sind von natur. als latucken vnd allerley krut. zygen flaisch vnd lamflaisch. kalbflaisch iung hemling flaisch. Von dem Summer

Von dem Lentzen.

In dem Lentzen söll man messig sin vñ lüstig trucken speyß von natur niessen. Von dem Herbst.

In dem herbst söll der speyß nit zü vil sind. vnd söllen warm sin von natur als vor den vier complexen vnd võ den vier zeyten des iares eygenlich vnd besunder beschriben ist.

Von der speyß.

Die vil ain mensch zü ainem mal essen söll das kan neimant eygenlichẽ schriben. Aber als vns. Galienus schribt so söll sich der mensch masen mit der speyß dz ir nit zü vil sind das sin natur nit da von beschwertt werd das geschicht gar vil so der mensch treg ist vnd schwer nach dem essen vnd den autem tieff holt vnd pfinstert. vnd das die natürlich wermme nicht geschwecht werde. wann der mensch vil schadẽs dauõ empfachet. Võ den naturẽ der speyß

¶ Die speiß der menschen sol nit zů vil hitzig sein võ natur als pfeffer vnd von sollichen dingen die ser hitzigen · wañ die ver prennen die natürlichen feüchtigkeit zů ser wo das leben vast inn ist · vnd do grosser siechtumb von kompt ·

¶ Von feüchter speiß.

¶ Wesserig vnd feücht speiß als milaun vnd ir gleich die machen faul vnd prüdig den menschen inwendig in dem leib so man ir zů vil neüst.

¶ Von kalter speiß.

¶ Dir speiß die geleich kalt ist von natur · alß lacktucken vnd ir gleich die tödten vñ schaden gar sere so man ir ze vil neüßt

¶ Von der trucknen speiß.

¶ Speyß die trucken seind von natur machent die krafft der natur plåend vñ krafftloß ·

¶ Von faister speiß.

¶ Speiß die zů vil vaist seind · als vaist flaisch die schwymmen in dem mage oben vnd hindern die deüung ·

¶ Von süsser speise.

¶ Speise die gar süß seind als hönig die verstopffenn / die aber pitter seind die speysen nicht ·

¶ Võ versaltzner speiß

¶ Speiß die versaltzen seind die verprennen vnd zerstörend die andern speiß vnd machen den magen zů nichten ·

¶ Von geessigter vnd saurer speiß.

¶ Speiß die geessiget vnd saur ist so man ir vil vnd gewonlichen neüßt machet schier altgeschaffen · Der vorgeschriben speiß ist keine bekümenlich dem menschen zů vil niessen · Man söll sy tẽperiren also · Ein hitzige mit einer kalten vñ ein truckne mit einer feüchten /

¶ Was speiß den menschẽ gesund sy

¶ Dem menschen seind gesund die nachgeschribẽ speiß junges geisses flaisch · junges lamflaisch · visch / kalbflaisch die võ der milch kümen hüner vnd koppon · rephüner vñ allerley gefügel das gewonlich ist zů essen · vñ suppen auß rainem frischẽ stainigen vnnd sandigem wasser vnnd waiche ayer · waitzen brot wolgehöfelt zů massen gesaltzen vnd wolgepachen das

eines tags oder zwaier alt sey das ist gesundt. Du sölt hye
mercken ein gemaine ler. die meister in der artzny sprechen ge
meinlich. ob ain mensch lust hat zů essen vaiste speiß von der
vor geschriben steet die nit gesuntlich ist vnd schwymbtem-
por in dem magen der sol darnach essen speiß die nydertruckēt
schoppent. als käs vnd piren so schadet es nit so sere.

Von pitter speiß!

Ist aber ain mēsch das gern speiß neüßt die versaltzen oder
pitter sind oder mit essich die der natur auch nicht bekümen-
lichen ist als vor geschriben ist. der söll nyessen vnd essen dar-
nach süsse speiß als öpffel schadet es nicht.

Von dem win.

Von dem win den du trincken söltt das er gesundtheit
behalt den menschen. von dem schriben die maister.
Galienus vnd Auicenna. der söll sin alt vñ nit neüw
wolgeschmack lauter vnnd klar oder ain wenig gemüschett
mit frischem wasser das rain vnnd neülichen geschöpffett ist
vnd des nit zů vil sey!

Wie du win in dem wintter trincken söltt.

In dem wintter sölt du deinen win nicht kalt trincken
wañ er vil schädlich ist vnd zerplät den menschen inn-
wendig vñ erkeltet die natur! du söltte in law machē
Oder sunst ain gemaine lere sölt du hie mercken. die speiß söltt
du gar wol vnd klain zerpeissen in dem munde vnd den wein
klein recht als ainen faden hinein schlinden. Das ist sach der
egsundthait vnd des langen lebens.

Wie man sich halten söll so
man des morgens auff steet!

Aristotiles schribet zů dez künig Allexander dise nach
geschriben lere vnd spricht. O Allexander wilt du gesundt sin
vnd beleiben so wolge meiner lere. So du des morgens auß
dem pedt wilt geen so solt du rausen vnd deine glider geleich

vñ sittlich zerdenen vnd strecken·von dem altert vnd erkückt sich die natur vñ die leblichē geyst! darnach so du vff gesteest so solt du dich fleissen das du dich übest das du die überflissi- kait der natur vō dir tilgest. das du zů dem mund vß werffestt vnd zů der nasen. vnd dein zungen schabest mit ainem messer. vnd dich zů dem stůl vnd mit dem harmübest so du das getůst so solt du dich fleissen aber zů harnen! vnd ain wenig hin vnnd her spaciren·dise ding stercken vñ lüstigen dir dinen leib. Dar- nach sölt du dein haur wol kemmen das zeücht dir die bösen dünst vß dem haubt· Darnach solt du wäschen din hend münd nasen vnd ougen. In dem summer mit kaltem wasser vnnd in dem wintter mit laem wasser·das antlitz hend vnd füß in dez summer wäschen mit kaltem wasser das pringet gůtten lustt vnd begird zů essen· Darnach solt du die zen reiben mit ainem lustigen leinin tůch das rösch si vnd deine naßlöcher wol rai- nigen vnd dich salben mit edler salb·vnd lüstige klaider anle gen·vnd wolriechende ding schmecken das erfrőwet die sel in dem leib·vnd krefftiget den leichnam. ¶ Darnach soltt du dich verainen vnd versönen mit got dem herzen vñ im fleissig- klich dienen als pillich ist vnd dich demůtigklich gegen im in andaucht erzögen· Darnach solt du hin vnnd her spacieren an gůtem lufft! So du das getůst vnd du dich in den dingen al- so geübt haust so thů darnach das du gewonlich pfligst ze- thůn· piß du lustig werdest zů essen. vnd wenn dir nun lust ko mett zů essen vnd die natur begirig wirt so solt du dich vor etz was arbayten vñ üben vnd erwarmen ee du zů dem tisch sitz- est als hye vor geschriben steet vnd wañ du dann begirig pist zů essen so solt du es füro nicht lenger verziechen.

¶ was man zů dem ersten essen söll.

¶ Auicenna schribt ain nützliche lere ·welcherley speiße man zů dem ersten essen söll vnd spricht·wer mit der speiß gesundt heyt behalten wölle der sölle eben mercken das er die leichten

geringen speise zů dem ersten nyssen. als genß vnd hüner vnd vógel. vñ darnach die schweren speiß niessen als das rintflai- sch vnd gepratas. Ist aber sach das man die schweren speiß vor der leichten neüßt alß dürr flaisch zů dem ersten. vnd dann darnach geringes gesottes flaisch. oder grün rintflaisch vnd darnach kalbflaisch. oder zů dem ersten gepratas vñ darnach gesottes. so schwymbt die gering speiß oben en bor in dem magen vnd wirt bald verdeüt. vnd die schwer speiß wirt nitt bald verdeüwet vnd ligt lang in dem magen. vnd die gering speiß die nun schier verdeüwet ist mag vor der schweren keinē vß gang haben vnd ermodert vnd erfulet durch ainander in dem magen. da von wirt dañ die gantz natur gekrenckt vnd geschwecht. vnd kümen dem menschen groß siechtumb dar- uon. vnd darumb wer gesundt wóll sin der nieß vnd pruch zů dem ersten die subtilen speiß. vnd dañ darnach die groben

Das man nit zů vil trinckten sóll.

DV solt dich auch hütten vor überigem trincken vñ be sunder vor kaltem wasser wañ es verdempt die natür- lichen werme vnd hindert die deüung der speiß. doch von der hitz wegen des magens vnd der zeyt. Als in dem prachmonat mag man frisch prünen wasser messigklichē trin cken das ist gesundt.

wie mā sich haltē sol nach der arbait.

Auicenna spricht. nach grosser arbait sóll man nit fisch essē wann si verderben den magen gantz

wie man essen sóll.

Auicenna verbeüt manigerley speiß aines mals zů essen als man pfligt in den hochzeitten festen. wann vil irrung der na- tur vnd schaden dauon kümen. An zwaierley oder dreierley speisen sólle sich der mensch lassen benügen. wann das ist gar gesundtlichen.

Das man eemals nit essen sóll.

Es sóll niemant so die speiß halb oder ain tail verzert ist in

dem magē ee si gar werzert ist mer dar vff essen · alß so man dz frü anpeissen zü tertz zeyt geessen hat · vnd daruff zü stund tzü rechtem mal zeyt aber ißt. wañ die letzt hindert die ersten vnd der leib kompt in verderbnuß dauon ·

¶ Ein gütte lere ·

¶ Visch vnd rohe milch sind nit gesundt zü ainem male mit-ainander zü essen · wañ die natur zü vssetzigkait dauō geniegt wirt!

¶ Von dem brott ·

¶ Es ist zü wissen das rucken prot ee verzert wirt dañ gepüt-telt prot. vnd es macht groß plütt · so machet gepüttelt sem-lin prot subtil plüt

¶ Item aber ain güte lere ·

¶ Es ist ze wissen das müssigen leüten allweg subtil speiß be kummenlicher sind dañ die groben · Auicenna spricht das ze-stund so man geessen hat wintrincken schädlich si wann der win ist subtil vnd schier verzert · vnd tringet durch die speiß in dē magen vñ faulet dañ vnd verstopffet · so sind vil geschichtt so vellt der mēsch dauon in wasser sücht oder andere schwere siechtumb ·



¶ wie mā sich nach dem essen halten soll ·

¶ Nach dem essen sol man die hend schön machen · wann mitt vnrainen henden die ougen vnd das antlitz anrüren · das ist gar vil schödlichen · Den mund vñ die zen soll mā rain wöschē vnd nicht vnraines do zwischen lauffen · wañ es verderbt die zen vnd macht stincken den atem

¶ Von dem getranck vñ wie es der mensch gepruchen sol! Zü dem ersten von dem! wasser · Merck das kalt wasser vngesund ist

Avicenna vnd auch Allmansor sprechen · das gar vn gesündtlich vnd der natur widerwertig si vil kaltes wassers nüchter trincken vnd nach arbeyt so mā hitz ig ist · vnd nach dem bad vnd nach der vnkeüsch! vnnd in der nacht so man geschlauffen hat · Wo aber nach disen vorgesch riben dingē der durst vast groß ist so sol mā den müd erfrischē

mit kalttem wasser·hilfft es nicht das der mensch so grossen durst leidet dz er ye trincken müß so sol er wim mit wasser gemüst warm trincken vnd darnach kalt wasser

¶ Ein lere für den durst!

¶ Auicenna spribt. wer grossen durst hat vñ besorget das im trincken schad der sol schlaffen so vergeet im der durst·

¶ Item aber ain gütte lere·

¶ Kaltes wasser zü stund trincken nach dem essen ist der natur wider vñ erkelttet den magen vnd irret die deünng·Der si aber nit geratten mag das er müß wasser trincken der sol ain gütte wil nach dem essen beyten so lang biß sich die speiß gesecʒt in dem magen·

¶ Von dem win·

¶ wie der mensch den win gepranchen sol mercke·

¶ Auicenna spricht von dem win das ain yegklicher wiser mēsch sich flissiklich hütten soll das er nüchter oder nach grosser arbait nitt win trincken·er sölle vor etwas feuchtes essenn wañ so man win trinckt nüchter vnd nach arbait das pringtt grossen schaden·auß dem solle man niemen wer ain plödes kranckes hirn hat das der lützell vnd wenig wins trinckenn söll vnd söll vermuischet nicht trincken·

¶ Wo win verbotten ist.

¶ Allmansor spricht.in dem büch von der ordnung des trinckens das niemant nach deʒ bad oder nach hitʒiger speiß·oder so man genüg geessen hat zü stund win sol trincken·er sol beyten nach dem bad piß er vuol erkült·vnd nach der speiß ain weil so lang piß sich die speiß in dem magē nider gesetʒt hatt als vor gesprochen ist·

¶ Vō vnmessigkait des wins

¶ Es spricht auch der selb Allmansor das vil wins zetrinckē si nit gesund·Das bewert Auicenna vñ spricht·das vil wins getrunckē in ettlicher menschē magen verwandelt wirt in die roten colera·in etlichem zü essig.vnnd die sind beyde schedlich vñ wer des an im entpfindt spricht Allmansor der sol sich dar

zů bewegen das er zů stund wider von im preche! wår es aber das er sich nit brechen möcht so sol er zů stund vil wassers dar vff trincken vnd baden vñ schlaffen so verzeret es sich vnschaden.

Von schaden der trunckenhait.

Auicenna spricht. das emssige trunckenhait gar ain schedlichs ding si vnd vil übels dem menschen dauon kumme si zerstöret die natur des leichnams vñ verderbt das geåder also dz der mēsch lam wirt vñ zitterende glider gewynnet vñ kompt dauon appoplexia. das ist der gåch todt. vnd verlast vnd verdempfft die natürlichen wirme vnd machet den menschen der ir pfligt ee der zeytt graw alt vñ vngestalt vñ darūb sol sich ain yegklich mensch da vor hůtten.

Merck ain gůte lere.

Ein gůte lere sol man mercken zů allem getranck. alß Auicenna spricht das man den schlunt nit sol zů weit vfftůn man sol klain alß faden hinab ziechen als vor auch geschriben stet Es ist auch zů wissen das alter virndiger wein der natur der menschen gar gesundt vnd bekummenlichen ist vnd ain gůtte edle artzny

Von dem moßt.

Neuwer win alß moßt ee dz er recht lauter wirt ist vil schedlich vnd krenckt die lebern! vnd der mensch wirt dar durch geschickt zů der lebersucht. vnd macht flüssig in dem leib vnd zerplået den buch vud das gederme dz auch gar vil schedlich vñ vngesundt ist darumb sol sich ain yegklicher wyser mēsch dauor bewaren.

Von der tugent des wins!

Galienus schribt das wein so man in messigklich neüst vil hilff thůt dem leichnam. also thůt er auch vil schadens so mā in vnordenlich neüßt.

Von ordenlichem trincken.

Ein maister genannt Jono spricht. das win messigklichen vnd ordenlichen getrunckē benympt dē gemůt alle pitterkait vnd verwandelt es zů süssikait! Galienus spricht dz win messigklich genossen macht frölich ainē trurigen vñ vorchtsamē

vnd gepirt freüden.

Ruffus.

Ein maister genannt Ruffus spricht das der wein messigklichen genützt macht lebendig vnd erkückt die natürlichenn werme in dem menschen. vnd verzeret die speiß. vñ trübet die überflüssigkait vndersich zů dem stůl gang. vnnd rainiget die natur von allen bösen dünsten vnd vnrainen feüchtigkaitenn vnd rainiget die schwartzen colera. adelt dz plůtt vnd sterckt das hirn. erklärt die ougen vnnd meret vnd schrepfet die sinn vnd die vernunfft des menschen. vnd gůt schön vnd lauter farben. Die vor geschriben krafft vnd tugent hat der win so man in ordenlich vnd zymlich vnd nicht zů vil vff ain mal neüßt. so man in aber vnordēlich praucht so thůt er vil schadens als vil er nutzt thůt oder etwen vil mer wann win ist die höchst vnd edelst artzny so man in neüßt als man sol nach ordnung vnnd messigklichen wie vor geschriben steet. Es ist auch nützlich zů wissen welchem alter er zů gehört oder nit als kinden oder alten leüten.

Ein gůte lere von win.

Auerroris der maister spricht das iungen kinden win gebē zů trincken schedlichen si. wann die kind sind hitzig von natur vnd er verderbt die natur der kind wann der win ist auch hitzig von natur vnd fült den kinden höbter mitt böser hitzt vnd gewynnen dauon böse vnd plöde höptlin vnnd kranck dorett sinn vnd böß gesicht. Jungen starcken leüten ist gesundt win zetrincken alß vil si mögen. wan si sind kalt von natur. vnd ist in gůtt das si starck win trincken. wan die sind kalt vnd erschöpfft vnd der win ist warm vnd wermet si.

Von Rotem wein

Auicenna spricht. alten leüten ist roter win gesunder dann wisser. wañ roter win pringt in dem harm vñ den verstopffett der süß wyß win. Alter firderiger win ist gesundt der neü win alß most den altē leüten vil schad. wañ er krenckt in dz haubt vnnd macht si in dem leib zů vil flüssig. Jn ainem kalten land

oder zů kalten zeytē ist gesundtlichen vil wins zů trincken dañ in ainem warmen lande oder zů warmen zeyten. wañ der win hitziget vñ ist gesund wider die keltin des lādes oder der zeyt

¶ wie sich die complex üben so der mensch truncken ist.

¶ Sanguineus.

¶ Ein Sanguineus so er trucken wirt so lachet er vnd ist fró lich vnd lauft hin vnd her vnd erzeigt kintlich syten.

¶ Colericus.

¶ Ein Colericus so er truncken ist so redt er vil vnd ist wanck el müttes. vnd wirt recht alß er tóbig si.

¶ Flegmaticus.

¶ Ein Flegmaticus so er trunckē wirt so ist er schlefferig mitt gar schwārem schlaf. vnd fürcht sich sere!

¶ Melancolicus.

¶ Ein Melācolicus so er trunckē wirt so ist er trurig vñ hebt an sin sünd oder vergangen ding zů bewainen.

¶ Von der ordnung des schlafs sagt diß capitel.

NAch dem essen vnd trincken so man die ordenlich ge prauchbt hat alß vor ge schriben steet die behalten bey gesundthait. Es bedarf auch der mensch der rüe vñ des schlaffs! Vnd wie man sich ordenlichen dar inn halten sol vindest du in disem capitel beschriben!

¶ Von dem nutz des schlafs.

¶ Auicenna vnd Almansor schriben vns von dem wachen vñ von dem schlaffen vnd sprechen das der schlaf vil nütz ist vñ vil hilff tůt dem leichnam so man sin ordenlichen ge prauchtt er benympt der sel ir arbait vnd macht si subtil vnd klůg vnd scherpffet die witz! vñ tůt rüen die entpfindtlicht krafft macht milt die arbeit des leichnams. Auch machet er gůte deüung vnd macht die natürlich stercke māchtig vñ macht den leich nam vaist vnd warm von natur. ¶ Auicenna spricht das der schlaff si vil nützlicher alten leüten wañ die altē der natürlichē

füchtigkait wenig haben die pringt wider vnd behelt in inen der schlauf vñ dauon spricht Auerrois·das alles würcken der natur indem leichnam ist döwig vnd fücht machen/ vnd das wachen verzeret die selben vñzücht die ynwendigen natürlichen wirme an in in die glider so behebt si der schlauf inwẽdig

¶ Das man nit ze vil schlauffen sölle.

¶ Allmannsor sprich/ zů vil schlauffen vnnd übermauß ist nit gůt vnd macht den leichnam trucken vnd mager vnd voller flüß die do haissen flegma vnd erkelten den leichnam vnd dar vmb ist zů vil schlaffen nit gůt

¶ Nit zů vil wachen·

¶ Vil wachen über mauß ist schädlich wann es entzindet die natürlichen wirme zů vil·vnd zerstöret vnd verderbt die natürlichen füchtigkait/ vnd verderbt die gůten gestalt des angesichtes des menschen·vnd machet den leib zů vil trucken vnd kräck·vñ meret die rotẽ colera·vñ dz geschicht dẽ magern leüten·

¶ Auicenna vnd Allmansor schriben von dem schlauf der sol messigklich nit zů vil vnd zů rechter zyt geschehen.

¶ Zů welher zyt man schlauffen sol.

¶ Allmansor spricht das der mensch nit schlaufen söl nach dem essen piß das er enpfindet das sich die speiß vß dem magen gesencket hab/ vnd piß der mensch enpfindet das die schwären als er nach dem essen schwär vñ träg wirt sich gemindert hab vnd darumb ist nütz das der mensch der schlaufenn will so er ain weil sitz nach dem essen dz er dan ain wenig hin vnd her spacieren gee ee er schlauf so setzt sich die speiß dester ee·

¶ Das man des tags nit schlaufen söl/

¶ Auicenna spricht·des tages schlaufen si schedlichen wann der selb schlauf macht feüchtin vnnd macht böse farb vnnd schadet dem miltz vnd dem geäder vnd machet ouch träg vñ gar vnlüstig ze essen

¶ Schlaufen nach dem essen.

Galienus spricht. ze stünd schlauffen nach dem essen betrübt das hopt vñ schadet im vil ser mag aber der mensch des schlauffes nit gerauten so sol er zů dem mynsten zwoü stund nach dem essen byten.

Vff welche siten man sich legen sol!

Auicenna spricht das man den schlauff sol an heben vff der rechten siten dar vff sol mā ain wyl schlauff! vñ darnach sich der mensch vm̄ wendē vf die lincken siten vñ auch dar vf schlaufen.

Vff dē buch schlauffen wer es ge tůn möcht wäre gar gesuntlich wan vō dem schlaufen die natürlich wirme gemeret vñ gestercket wirt.

Das mā vf dem rucken nit schlaufen söle

Vf dem rucken schlaufē ist nit gůt sunder schädlich vñ schickt den menschen das er genaigt vñ enpfengklich wirt böser füchtigkait oder siechtums! Als appoplexa das ist der gäch tod vñ hirntöbig! das der mensch vf fert vß dem schlauf vnd schriet als ain vnsynniger. vñ das ainen menschen geduncktt etwas wöl in ertrucken vñ mag nit gereden! vñ das kompt alles vō dem plůt des menschen das sich samelt vm̄ das hertzē. vñ möchte ain mensch vō stund daruō vergeen. darum̄ sol sich ain yegklicher mensch daruor hüten wan das ist sach dz sich manigs mensch gesundt schlauf legt vñ wirt tod gefunden

Von dem schlauf.

Auicēna der groß maister gibt ain gemaine nütze regel vō dem schlaf vñ spricht. So der mensch schlaufen wil so sol er das hopt vñ den hals vñ sunst sich überal gar warm zů teckē vñ die prust vñ das hopt söllen höher legē dan die nydern tail des leibes vñ das machet gar gůte döwūg in dem magen!

Von dem schlaufen.

An der sunnen schin schlaufen ist böß. vñ an dem mon schin noch vil böser.

17

¶ Dz capi. sagt nū wie mā dē leichnā purgirē vñ rainigē sol.

Dauor ist geschriben wie sich der mēsch gesuntlich halten sol mit essen vñ trincken vñ schlaffen. Darnach ist nützlich ze wissen wie man den liechnam rainigē vñ von den überflüssigkaiten låren vñ euacuiren sōl. Als mit laxatiue das ist mit vßtrieben der ertzny mit baden mit ader lassen. Von den hernach von yedembesunder geschriben steet Vñ zů dem ersten vō der ertzny die do haißt laxatiua.

¶ Von dem laxieren.

Die natur des leichnams beleibt vnd wirt behalten in irem leben des wesen peiß zů der zyt die niemāt übertretten mag/ als wir alle sterbet sōllen vñ můssen. so man sich ordenlich haltet in den dingen on die der leichname nit geleben mag/ als an essen trincken vñ schlauffen. So nun der mensch ordenliche lebet dennocht belibet der natur etwas über das nicht verzert wirt vñ das samlet sich zů zyten vō zytē in dem menschē. vñ so es nit vßgetriben wirt vñ die natur ge rainiget so kompt der leichnam dauō in siechtumb Vñ darūb spricht Auicenna das ain yegklicher mensch zů etlichen zyten in dem iar als im mayen sōl ain laxatiuo niemen das siner natur bekōmenlich ist. vñ das zů niessen sōl er aines getrüwē artztes raut haben vñ das laxiern sōl stůlgāg machē vñ harn.

¶ Von dem baden/

Der leichnā des mēschē bedarf ouch rainigūg vō böser fűchtigkait die sich säelt zwischē hwt vñ flaisch vñ die rainigūg sol sin mit badē/ darūb soltu in disez capitel lernē wie vñ zů welher zyt du badē solt ¶ weñ mā ba-

Auicenna spricht. wer gesundtlich baden ¶ den sōl. wil der sol nach dem essen zehant nit badenn/ sunder so die speiß in dem magen verzert vnnd verdöwet ist das ist des morgens nůchter oder ze vesper zyt Das bezeüget Auerrois vnd spricht wer mit vollē buch das ist zestund nach

nach dem essen in daz bad geet dē werden die löcher der haūt genañt pori verstopffet vnd beschlossen das die vnrainigkait der schwaiß vñ die überflüssikait nit heruß mag kūmen Vnd vō dem verstopffen lauffen die selben von ainez glid in das ander vnd pringen dem lychnam grossen schaden vnd darūb ist vol baden nit gesund/ wañ baden zů hand nach dem vol essen irret die döwung vñ zücht die speiß vnuerdöwet in die glider vñ das pringt manigerlay siechtumb/

Von der zyt des badens.

Rechte zyt des badens ist so die speiß in dem magen verzeret vñ verdöwet ist vnd so das gederm gerainiget ist/ Also dz der mensch ee zů stůlgāgē si. Galienus spricht man sölle so die speiß verdöwet ist vñ der buch zů dez stůl gerainiget ist so wermet das bad vñ macht gůt döwung. vnd krefftiget den magen/ Ist aber sach das man badet ee die speiß in dem magen verzert wirt vnd ee mā zů stůl gangen ist so geet der dunst in dez buch durch den gantzen leichnam vñ glider vnd verserett si vil ser vnd macht das blůt faul vñ der selb mist wirt vō der hitz des bades hert in dem lieb vnd mag der mensch dañ her nach nit wol zů stůl geen. das auch grossen schaden pringt.

Wie man sich vor dem bad halten sol/

Constantinus spricht. ee das mā zů dem bad geet so sol mā sich daruor exerciren vñ übenn mit bewegen vnd arbaiten als mit hin vnd her geen oder sunst wie mā wil das der leichnam vor aller erkückt vñ erwermet werd dauō wirt der leichnā geschickt das der schwaiß vñ die böß füchtigkait hingeet vnd die pori werden dauon geoffnet/

Wer geren vaißt wär wen der baden söll

Auicenna spricht. wer zů mager ist vnnd gern vayßt wäre der sol zů stund nach dem essen badenn so wirt er vaißt er sol sich aber fürsehenn das im die schwaiß löcher die pori zů latin hayssennt nicht verstopffet werdenn Als vor geschribenn

vnnd vnderschaidenlich gehört ist. wil er sich dauor bewaren so sol er vor ee er in dz bad geet met trincken. mag er kain met gehaben so sol er hönig mit wasser temperiren vnd sol für den met trincken. ist ain mēsch vaißt vñ wolt geren mager sin der sol nüchter baden vñ lang in dem bad beleiben so wirt er mager!

Von dem nüchtern baden.

Auicenna spricht wer nüchtern badd ez wil vñ besorget die rotē colera. als colerici die hitziger natur sind der sol vor ee dz er in das bad geet ettwas subtils niessen als ain hünerbrü oder ain erbeißbrü. oder sunst ain wenig begossen brott!

Das man nit zů haiß sol baden.

Auch spricht Auicenna. man sol messigklichen baden das ist nicht zü haiß noch nicht zü lang. wañ von dem wirt der leichnam zü vil erhitziget vñ wirt dañ gekrencket.

Das man in dem bad trincken sölle!

Auicenna schreibt auch das man indem bad nit trinckē sol weder kaltes wasser noch kainerlay kaltes getranncks. noch noch nach dem bad. wañ zü der zeyt die pori das sind die löcher der hawt offen sind vñ die keltin von dem kalten getranncks teylen sich in das haubt vñ zü dē hertzen vñ in die adern edeln glider des leichnams! vñ verderbet vnd machet zü nichten ir natürliche krefft!

Wie man sich nach dem bad halten sol.

Nach dem bad sol mā kain hitzige speiß niessen als pfeffer knobloch oder der geleich. wañ dauon gewinnet ain mensch ain siechtumb haist ethica zů latin. vñ das ist das abneman.

Weñ man nach dem bad essen sol!

Auch nach dem bad sol man daz essen ain güte lange weil verziechen piß sich die natürlich wirme wider inwendig in dē menschen gesammelt die von hitz wegen des bades sich außwenndig in dem leichnam getailet hat. vnnd nach dem bad sol man sich hütten vor grober speiß. als dann ist rindtflaisch

schweinen fleisch vnd ir geleich wañ die natürlich wirme vñ die deüung etwas von dem bad gekrencket ist Vnd darumb sol man nach dem bad subtil vñ gering speiß niessen die leicht lich vnd gůt zů verdeüen sind.

¶ Das man sich nach dem bad warm söll haltenn

¶ Nach dem bad sol man das haubt vñ den gantzen leichnā warm halten. wañ die pori noch offen sind/ vnd die vßwendi- gen kelten geet hin hnin in den leichnā durch die selben löcher vnd pringt offt grossen schaden. Auch wer das fieber oder dē frörer hat der sol nit baden

¶ wie man sich in dem bad mit kaltem vnd warmem wasser halten sol.

¶ Auch ist zů wissen das man sich in dem bad mit kaltem wa sser nicht baden sölle piß man gar wol erschwützet/ dz ist piß man schier wil vßgeen. wañ das kalt wasser an dem anfang des bades verstopffet die poros das die überflüssigkait nichtt mag gātz hervß schwitzē. Vñ darūb so du in dz bad kūmest so solt du dich zů stūd begiessen mit warmē wasser alß warm du es leiden magst. das offnet dir die löcher der heüt poros ge nant. Vnd so du vß dem bad wil geen/ so begeüß dich mit kü- lem wasser das nicht zů kalt si. alß ain wenig kül oder law. vñ das erfrischet die glider des leichnams die von der hitz wegē des bades gekrencket sind. vnd krefftiget den leichnam vñ tri bet die natürlichen wirme. die von der hitz des badens sich vß wendig in den leichnam getailt haben wider hinein. vñ davō werdent gekrefftiget die inwendigen glider. alß der magen vnd die andern. vnd krefftiget die natur das si den bösen sch- waiß treibt von dem hertzen.

¶ Ein gemaine kurtze lere vō dem badē

¶ Die maister geben ainn kurtze lere von dem badenn vnd sp- rechen. So du badenn wiltt so beweg dich vor vnnd exercire dich mit spacirē ain gůte wil piß das du erwarmest/ darnach

so gee in das bad vnd beleib an ainer külen stat vñ erschwitz do· vnd laß dich reiben vnd dañ darnach begiessen mitt ainem warmen wasser. darnach sitz an ain wärmere stat in dem bad vnnd darnach aber wärmer· also nach ainander ye baß piß du geleich wol erschwützest· vnd darnach wäsch dich mit wasser das nit alß haiß si als das erst· vnd zů dez letzsten mit ainē külen wasser das doch nit zů kalt si· vnnd in dem bad sol man still sin on geschray· vnd so du außgeest so halt dich warm

Von dem wasser bad.

In wasser baden ist gar gesundt zů baden· so man si machet von rainem süssem fliessenden wassern. vnd es sölle nichtt tzů vil haiß sin. Man sol darin sitzen vntz über den nabel. vnd nitt vntz über die prust· darumb das dz hertzt nicht zů vumächtig vnd zů vil kranck werd· Das baden ist vil nütz vnnd gesundt dem menschen der den stain hat vnd das grymmen in dez leib vnd sunst zů andern dingen.

wie man sich nach dem bad halten sölle.

So du gebadet hast so leg dich in ain pedt vnd laß dir die füß reyben mit saltz vnd mit essich das macht lustig vñ zeücht die bösen hitz vß dem leichnam· Auch in dem bad solt du dir die füß lassen schaben mit ainem messer an der solen·

Von dem schlaff nach dem bad.

Auicenna spricht! Ein weiser mensch so er vß dē bad geet der sol nit zů stund darnach essen! er sol thůn vor ain schlaf·

was ordenlich baden der natur frucht pringt·

Almansor vñ· Auicenna sprechen Ordenlich baden alß hie vor geschriben steet pringt gar vil nutzes vñ hilfft dem leichnam es macht in feucht vnd verneüet die löcher der hwtt vnd rainiget die natur vñ offnet poros vñ pringt gůten schlaf· vñ macht subtil· vnd vertreibt weetagen vñ müde. vnd schicket den leichnam wol zů der speiße

Von dem vorgeorneten baden.

¶ Wo man aber vnordenlich badet. das ist zů vil haiß vnd zů lang vnd mit vollem bůch badet·so bringet es die nachgeschriben schäden Es verderbt zerstört vnd myndert die krafft der natur vnd hitziget das hertz·vnd macht so vnmächtig dz der mensch sin selbs nit enpfindt·vnd macht vnlüstig vnnd füllet den leichnam mit bösen feüchtigkaiten.

¶ Das capitel sagt nun von dem aderlassen.

Der leichnam des menschen bedarffe auch zů der zeytt gesundthait das er gerainiget werde võ der überflüssigkiat des plůtes. wañ so sin zů vil wirt in dem menschen so wirt es corrumpiret vnd faul durch ainander·vnd verstopffet das geäder·vnd mit namen geschicht das oft müssigen leüten die vil vnnd lustigklichen mit gůter speiß gespeisset werden. Vnd so des plůtes also zů vil vnd corrumpiret vnnd faul wirt durch ainander·so ist es ain sach grosser siechtumb vnd darumb bedarf man wol das man wisse wañ vnd wie dz ist·zů welicher zeyt in wellicher maß vnd zů welcher ader vnd für was siechtůmb vnd war zů ain yegklicher mensch lassenn sölle·vnd von allem dem sagt dises capitel nach außwisunng vnd lere der hochen maister in der ertzny.

¶ Das man nit zů vil lassen söll.

¶ Almansor spricht Es söll nieman zů vil lassen·wañ des meschen complex wirt böß dauon. Das ist das der mensch der zů vil laßt võ ainer gůten complex in ain bösere verwandelt wirt Auch wirt der mensch dauon geneyget zů der wasser suchtt vnd verderbt sin begird zů essen vnd kumpt dauon kranckhait des hertzen des magen vnd der leber vnd die glider werdenn dauon zittern Auch kumpt dauon paralisis vnd appoplexia. der gäch tod vnd die natürlichen kreft werdẽ dauõ gekrenckt

¶ Von den stunden des aderlassens

¶ Auicenna spricht·das das aderlassen hab zwů zeyt dar inn mã lassen sölle·die erst zeyt ist vßerwelt·die ãder ist bezwügẽ

Von der ersten stund.

Die ausserwelt zeyt des aderlassens ist an ainem liechttenn klaren tag zů der tertzeyt. so die deüung in dem menschen volpracht ist. vnd der mensch den leichnam vor mit harm vñ stůl wol gerainiget hat vnd nit ee sol man aderlassen.

Von der zeyt des aderlassens

Es ist auch zů wissen das dz aderlassen zwů außerwelt zeit hat in dem iar in dem es dem leichnã allermaist fügsamlichen ist das erst ist der Lentz der hebt sich an an sant peters tag katthedra vnd weret piß vff sant Vrbans tag Die ander zeyt ist der herbst vnd hebt sich an an sant. Bartholomeus tag vnnd weret piß auff sant Clemens tag

Ein güte lere.

Etlich lerer sprechen man müg nach essens lassen zů der leber. wider die ist Auicenna der vor in allen mer bewert ist vnd spricht Man sol alle mal nůchter lassen. außgenommez zů der zeyt der grossen notturfft als es hernach zehãd geschribẽ steet

Von der andern stund des lassens

Die ander stund des aderlassens ist bezwungẽ oder noturft das ist so man ye lassen můß vnd des nit geraten mag als ob ainem menschẽ die trüsen oder pestilentz an styessen der mag lassen zů aller zeyt vnd bedarf nichtz dar an scheühen

So lassen verbotten ist.

Auch sol niemãt zů der aderlassen so er gar kalt ist oder gar haiß. wañ es wåre gar schådlichen. Das aderlassen wil ain mittel zeyt haben die weder zů kalt noch zů warm ist

Wer nit lassen sol

Wer ain bösen magen hat vnd ain kalte leber/ dem ist aderlassen nicht gesundt.

Wenn man nicht lassen soll.

Auch ist mit ernst zů mercken vnd zů wissen das zů stundez nach grosser arbait vnd grosser hitz. nach vnküsch vnd nach

dem bad vnd so der mensch laxus ist gewesen das ist so er vil stůl hat gehabt⸗ mer deñ sin tågliche gewonhait ist⸗ vñ so sich der mensch geprochen hat vnd nach dem grossen wachen niemand zů der adern lassen söll⸗ wañ es pringt tödtlichē schadē

¶ In welchem alter man lassen sölle.

¶ Auch spricht Auicenna. das niemant lassen sölle der vnder viertzehen iaren ist. ¶ wenn es gesuudt si⸗

¶ wer oder welches die menschen sind die aderlassen söllen da von spricht Almansor Die menschen den ir adern vol vñ prait sind vnd stortzen. vñ die menschen die praun vnd rot sind vnd vil flaisch haben. vñ die mēschen die vil vñ gewonlich flaisch essen vnd win trincken⸗ vñ die menschen die gewonlich vil geschwer vñ trůsen haben an den bainen oder sunst an dem leib⸗ vñ die mēschen die das fieber an kūmet die mügen lassen weñ si wöllen. wer lang kranck ist gewessen der sol nit lassen piß er gantz wider gesundt wirt.

¶ wenn man vff hören söll.

¶ Auicenna gibt ain lere wenn man vff hören sol vnd spricht weñ du aderlassest so merck das plůt. Ist es dick vñ schwartz so laß geen piß es sich verwādelt. Ist es aber weiß far vñ dyn vñ subtil so laß nit vil. wañ es were ain zaichen das dir sin nitt not were. laßt du darüber vil heruß geen es pringt dir schadē

¶ wer nit aderlassen sölle⸗

¶ Auch sol niemant zů der aderlassen der vnlüstig ist zů essen die wil er vnlüstig ist. er sol dz aderlassen verziechen piß er wider lüstig vñ begirig wirt. denn söll er lassen das bekūmet im wol. ¶ Ain gůte lere von dem lassen.

¶ Auicenna spricht. das niemannt lassen söll an dem fieber. so in das angeet. noch an der stundt so in das fieber angeet. es si mit keltin oder mit hitz. welches fieber das si das alltåglich oder das andertåglich oder dz trittåglich. wider die lere tūnd vil menschen vnd dardurch kūmen si zů grossem schaden.

¶ Ein güte lere so du böß geplüt hast.

¶ So du böß plüt hast gelassz so solt du darnach alß bald nit mer lassen alß vil thorotter leüt tünd. Du solt dich speißen mit subtiler speiß dauon sich das plüt bessert vnd adelt. als gerin=ge subtile speiß vnd lauter subtiler win.

¶ Das man offt aderlassen söll vnd wenig.

¶ Es ist besser offt zü aderlassen vñ ain wenig. dañ vil zü ainez mal.

¶ Ein güte lere.

¶ Kain truncken mensch sol zü aderlassen biß er nüchter wirt.

¶ Mer ain güte lere.

¶ Auicenna spricht. Ein mensch der geschlagen oder gesto=ssen wirt oder gefallen ist. der sol zü stund zü aderlassen das dz plüt nicht gerat zü grösserm schaden.

¶ wer lassen söll.

¶ wer vil schwitz vnd geren schwitz. das ist ain zaichen das er des plütes zü vil hat. der sol aderlassen.

¶ wie man sich nach aderlaßen halten söll.

¶ Es ist zü wißen das der mēsch als bald nach dem aderlaßē nit schlafē sol. es söl sich auch niemāt darnach als bald zü fülē mit essen vñ mit trinckē Vñ darūbe spricht Auicēna Der ader laßer sol nit fressig sin. vnnd die speiß sol subtil sin die schier ver=deüet si vñ güt plüt macht. Nach dem aderlaßen sol sich nie=mant bewegen mit groser arbait piß er darnach zwen tag o=der drey gerüet. Es ist güt das der aderlaßer an dem ruckenn lig vñ rüe. Das ist dem plüt bekemlich. Doch sol er an dē ruck en nit schlaffen als vor von dem schlaf auch geschriben ist. Es sol auch niemant zü stundt nach dem lassen baden piß an den vierden tag.

¶ Von dem tag so du lassen wilt.

¶ Auicēna spricht. So du lassen wilt so solt du dir ainen kla=ren tag außerwelen.

¶ Von dem laß eysen.

¶ Das eysen da mit mā dir laßt dz sölle in dē wintter grösser

sin deñ in dem Summer.

¶ Von dem Lentzen.

¶ In dem Lentzen vñ in dem Summer solt du lassen von der gerechten siten an dem leichnam. In dem wintter vñ in dem herbst von der lincken siten.

¶ Von den iungen menschen.

¶ Junge menschen sollen laßen so der mon new ist. vñ die altẽ so er alt ist

¶ In welchem monat gůt lassen si das vindest du geschribẽ in dẽ anfang võ dẽ monatẽ.

¶ wenn man vff hören söll.

¶ So der mensch zů der adern laßt vñ an dẽ anttlitze plaich wirt. vñ im die pulß kranck wirt so sol er vff hören.

¶ was schadens dauon kompt.

¶ Almansor spricht. So der mensch das aderlaßen über geet zů vil do kompt von trůsen geschwer vñ platern vñ das fiber Frenesis. das ist hirntöbig. vñ etwen der gäch todt vñ vssetzigkait. vñ ander vil siechtumb. vñ meret die natur an iungen leuten. Darumb spricht ain maister. Der iung mensch sol meßig vñ keusch sin mit essen vñ mit trincken oder sol zů aderlaßẽ oder helfen oder sterben. Nach dem aderlaßen solt du dich hůten vor allen speißen die stopfen. als essich. piren. käß. vñ dürr gesaltzen flaisch wañ si schädlich sind.

¶ Zů welcher ader man laßen söll.

¶ wie man zů ainer yegklichen ader an ainem yegklichen tail des leichnams für ainen yegklichen siechtumb laßẽ söl dz vindest du hernach geschriben von ainer yegkliben ader besunder

¶ Von dem haubt.

¶ Das haubt ist das wirdigest an dem leichnam vñ darumb wil ich an dem haubt an heben.

¶ Von der ader der stirnen.

¶ Ein ader ist oben an der stirnẽ die ist gůt zů laßen für grossez

alten siechtumb oder weetagen des hoptes vnd für frenesim das ist hirntöbig vñ vnsinn/ vnd so ain mensch võ sinen sinnen ist kömen vnd pringt wider das corrũpiret verderbt hirn vnd hilft für vssatz.

Von den adern hinder den oren/

Zwü adern sind. aine hinder dem rechten ore. Die ander hinder dem lincken beyd gůt ze lauffen so man si laußt das macht gůt gedächtnuß das zů latin haißt Memoria vñ rainigen dz antlitz ob es malig oder flecket wär vñ vertreibt die flüß des hopts genant Reüma/ vñ vertreibt die flüß der zen vñ des zã flaisch vñ sin gůt zů lauffen für alle wetagen des mundes

Von den adern an dem schlauf/

Zwü adern sind an dez schlauf. aine an der rechten siten die andern an der lincken siten Die sind gůt ze lauffen für weetagẽ der orn für den fluß vñ grossen weetagen der ougen/

Von den adern in den ougen.

Zwü adern sind in den ecken der ougen by der nasen Aine an der rechten siten/ Die andern an der lincken. Die sin gůt zů lauffen für die duncklin oder vinstrin der ougẽ/ vñ für die maul der ougen. vñ für den nebel vnd flüß der ougen.

Von den adern in den oren.

Zwü adern sind in den oren. Eine in dez rechten. Die ander in dem linckẽ/ Die sind gůt ze lauffen für das rysen vnd das zittern des hoptes. vnd für die vnrainigkait des mundes.

Von den adern vf der nassen/

Ain ader ist vornen vf dem spitz der nasen ist gůt ze lauffen so den menschen das hopt schwär ist vñ flüssig/ vñ ist gůt für den fluß der ougen/

Von den adern in dem mund.

Zwü adern in dem mund sind gůt ze lauffen für die maule vñ platern des antlitz vnd für den weetagen des hoptes/

Von der adern an der zungen/

Zwü adern sind vnder der zungen so man si laußt so sind sie gůt für die flüß vñ für die tropffen· vñ ouch für allen weetagē der zen vñ des zanflaisch vñ für die trůsen vñ geschwere der kelen vñ des hals· vñ für den bǒsen siechtumb· Appoplexia vñ für din hůsten vñ für den weetagen des mundes der back en vñ der kinstǒck·

Von der ader vnder dem kyn.

Ain ader ist vnder dem kyn so mā si laßt so ist es gůt für dē weetagen der brust mann vnd frowen. vnd für den weetagē des hoptes vnd der brust/ vnnd für des kretzen in dem mund vnd für den stinckenden atum/ vnd für die geschwer in der na sen.

Von der ader an dem nack/

Ain ader ist hinden an dem nack· so man si laßt so ist si gůt für den weetagen des hopttes· vnd ist gůt für die torhait o der wůtten vnd toben die do kompt vō kräckhait des hoptes der stirnen vnd des hirnes.

Von den adern an dem halß·

Zwü adern sind am halß/ Aine vornen/ Die andern hinden so man sie laßt so sind si gůt für die geschwulst des zan flaisch vnd kynbacken/ vnd für trůß vnd geschwer der kelen vnd zů der adern sol man lauſſen mit grosser fürsichtigkait·

Von der hopt ader/

Die hopt ader so man si laßt so ist si gůt für alle weetagenn des hoptes vnd flüß der ogen/ vnd für den hinfallendē siech tagen/ man mag die ader lauſſen an dem arm oder an der hen de/ Man mag ouch zů der hopt adern lauſſen wen es not ist· vnd so es gůt ist/ doch besunder vor andern zyten ist aller best die hopt ader lauſſen nonas aprilis das ist an dem nechstenn tag nach sant Ambrosy tag oder zwen oder dri tag dar vor·

Von der adern vff den rippen

Zwü adern vff den rippen der rechten syten die sind gůt ze lauſſen fir das zittern vnd das stracken der adern an dē armē/

¶ Von der leber ader.

¶ Die leber ader so man si laßt an dem rechten arm an den hē den an dē fingrrn so ist das laßen nütz zů der leber vñ der prust ouch der lungen/ vñ für die überflüssigkait der gallen. Die do kompt vō der hitz der leber/ vñ für den weetagen der zen. vnd für weetagen des ruckens der ripp. der siten. vñ aller glider vñ für das fliessen des plůtes an der nasen/ vñ für das kratzez der heüt wen si dem menschen not ist/ vñ so nach dem monatt vnd dem zaichen gůt laussen ist/ so mag man zů der leber lauſ= sen/ Aber besunder vor andern zyten ist an dem aller besten zů der leber laussen/ nonas may/ das ist an dez nächsten tag nach Johānis ante portā latinam. Zů der leber ist alle zyt gůt lauſ sen für das fieber/ das ist für den frörer.

¶ Von den adern der Elenbogen.

¶ Zwů adern sind vf den elenbogen an beden armen zů den selbē adern lanssen ist gůt für weetagē der prust vnd der lūgē vnd so man den atem nicht leichtigklich gehaben mag/ vnnd für den schwindel vñ für den krampf vnd fir den hinfalleden siechtagen.

¶ Von der median/

¶ Die median ader. so man sie laußt das ist gůt wider all ge= precken der döwung vnd fir all weetagen der prust des hertz ens des magens des miltz der leber vnd der syten vnd wider all siechtūm der lungen vnd zů allen zyten in dem Jar so gůtt laussen ist mag man zů der median laussen Aber besunder vor andern zyten in dem Jar ist aller best laussen zů der median. nonas septembris das ist an dem vierden tag vor vnser fro= wen tag Natiuitatis/

¶ Von den adern des daumens.

¶ Zwů adern vf dem dauman an der rechten hand. So mā si laußt das ist gůt für weetagen des hopts vnd das fieger.

¶ Von dem klainen vinger.

¶ Zwů adern sind vf dem klainen vinger an beyden henden so man si laußt das ist gůt fir die verstopfung der prust vñ fir vnlust der speise oder des essens· vñ fir die gilbin oder plaich in der ougen vñ des antlitz·

¶ Von dem gemächt!

¶ Ain ader ist oben vornē vf des mannes gemächte. So mā si laßt das ist gůt fir die wasser sucht vñ fir all siechtū des gemächtes

¶ Von den adern vnden an dem gemächt·

¶ Ain ader ist vnden an des mannes gemächt by dem prepucio! so mā si laßt das ist gůt fir dē krampf vñ fir den siechtumb colica passio vñ fir die geschwulßt des gemächtes vñ dē harn stain so man nit harmen mag·

¶ Von den adern an den tuhen!

¶ Zwů adern an den tuhen vñ zwů an den schinbainen so mā si laßt das ist gůt fir siechtūb vñ geprechen der nyren· der plasen vñ alles yngewaides vñ fir ain siechtumb haißt artetica vñ fir den siechtumb podogram vñ fir das starren des geäders vñ des gantzen leichnams·

¶ Von den adern in der knye kelen!

¶ Zwů adern sind in der knye kelen! so man si laßt das ist gůt fir weetagē vñ gebrestē der plasen der lendē des gemächtes vñ fir all siechtumb die do haissen artetica! die machen starcke bain vñ fůß·

¶ Von frowen adern ader enckeln·

¶ Zwů ader inwendig vnder den knorren oder encklen an beden füssen! so man si laßt das ist gůt den frowen nach der gepurt daz rainiget die můter daz si wol geschickt werdē ze enpfachen· Es ist ouch gůt den frowen die ire recht nit habenn· den pringt es ire recht wider wan den frowen den ire recht vßbeleiben· ee der zyt dem prigt es grossen schaden·

¶ Von den vssern knorren·

¶ Zwů ader sind vnder den vssern knorren oder encklē an bai den füssen·so man si laubt dz ist gůt für den weetagen der pla sen der nit harnen mag den hilft es wol vñ ist ouch gůt für dē weetagen der nyeren vñ für trůsen geschwer vnd geschwulst des gemächtes oder geschretes!

¶ Von der grossen zehen.

¶ Zwů ader sind vff der grossen zehen an beden füssen so man sie laßt das ist gůt für die platern vñ maul vnd flecki des antlitz! vñ für röte in den ougen vnd für fluß der ougen vnd für den krebs vñ für die überbain die an den schinbainen wachsē es ist ouch gůt so die frowen ire recht zů vil haben.

¶ Von der klainen zehen!

¶ Zwů ader sind vff der klainen zehen an beden füssen genant die gicht ader·so man sie laßt das ist gůt für den siechtum der nyeren vñ beschwerung der glider vnd das paralisis! vñ für das gicht vnd den tropffen!

¶ Wie du das plůt solt vrtailen.

Hie vor ist beschriben wie man aderlaussen sol vñ von welhen adern Nů ist ouch nütz vñ klůge ze wissen wie man an dem plůt das mā gelaussen hat kranckhait o der gesundthait erkēnen sol. Dauon solttu wissen so du gelaussen hast so setz das plůt alweg an ain schatten do es weder kalt noch warm sie piß es gekůlt vñ gesteet darnach solttu es sehen. Ist das plůt oben weiß gestalt als des menschē spaichel das bedeüt die hůsten vñ das der mēsch an der lungez siech werdē wil oder ist. Ist dz plůt weichselfar so ist die kräck vō hitz! so es schwymet in dem wasser so hat der mēsch den stain ist das plůt truckē on feüchtigkait vñ haut manigerlay farb als ain rot gestreift tůch der mēsch ist genaigt zů dē [illegible] paralisis! so dz plůt grůenfar ist vñ vil wässerig der mēsch ist kräck an dē hertzē vñ in der prust oder er wirt siech lebt er [illegible] rates hat dz plůt ain liechte dūñe hat der selb mensch ist oder wil kräck werdē zwischē hut vñ flaisch vñ grindig vñ krätzig

So aber kōrnlin in dem plůt schwymen der selb mensch hatt oder wil geschwer gewynnen. So das plůt schōn ist nit ze trucken noch zefeucht vnd der zaichen nit hat von dan vorge schriben steet der selb mensch ist gesundt on zwifel!

¶ Das capitel sagt vō dem wůlen oder prechen. das oben zů dem mund geschicht!

Auch nach dem aderlaussen als do vor geschriben ist so bedarff der leib das er gerainiget werd vō überflü ssigkaiten der natur· die sich samlen in dez orificio sto machi! das ist oben in dem mund des magens· vñ die euacua‑ cion! das ist die rainigung sol zů dem mund heruß geschehenn mit prechen! ¶ Von der gesundthait des vnwillens!

¶ Auicēna spricht! Ain yegklich mensch der gesunthait wil pflegen der sol sich dar zů üben das sich in yegklichem monat zwen tag nach ainander preche vñ fomitum hab! vnd spricht mit namen zwen tag nach ainander. was an dem erstenn tag sich mit dem fomitum· das ist mit dem prechen sich nit gerai‑ niget das es geschehe an dem andern tag· vñ das gebeüt yp‑ pocras vñ spricht das der fomitus das ist dz prechen den mē schen gesundt behalt· ¶ wenn es gůt sie!

¶ Allmansor spricht· das es gesund sie das sich der mensch in ainem yegklichen monat ain maul zů dem mynsten oder zwir preche· es sol aber nit nüchter geschehen. Nun so du dich wiltt prechen als vor geschriben ist so solttu manigerlay speiß essen das du geleich vol siest vñ vil trincken. Ist aber sach das du dich nit prechē magst on weetagē so yß dich vol manigerlay speiß vñ trinck vil dar zů vñ so du vō dem tisch geest so trinck ainen gůtē trunck warms wassers vñ beweg dich vñ loff hin vñ her· so prichsttu dich on schmertzen· vñ du solt es tůn nach dem morgen essen! ¶ Von siner tugent!



¶ Auicenna vñ Almansor sprechen das das prechen das im der mensch in dem monat ain maul selber machet als vor ge‑

schriben ist pringt dem leichnam vil hilf · Es rainiget den ma
gen von bösen schedlichen feuchtigkaiten vn̄ macht lustige
gůte döung / vn̄ treibt vß flegma vnd coleram / Die beyde vil
schadens pringent so si int mit dem fomitu genannt das pre-
chen vßgetriben werden · Der fomitus machet das schwer
hopt leicht oder gering so man tůt als vor geschriben ist vnd
macht die ougen klar vnd luter vnd ist dez nütz in des magē
colera abgeet vnd die speiß verderbt vnd ist gůt für die gesch
wer die do werden an den nyeren vn̄ an der plaßē · vnd ist gůtt
für die vssetzigkait vn̄ für böße varb vnd für die verstopfūg
des magen / vn̄ ist ouch gar gůt für das zitteren des leichnās
vn̄ für das paralisis ·

Wenn das prechen gůt sie /

Der fomitus · das ist dz prechen oder vndöwē ist aller mayst
nütz vn̄ bequemlichen den die do colerici sind vō natur vn̄ ma-
ger Des fomitus des ze vil ist vn̄ geschicht der schadet ser / es
machet den leichnam trurcken vn̄ dürr / vn̄ schadet dem magez
den ougen / der prust / der leber vn̄ lungen · vnd zerreyßt das ge
äder in der prust /

Ain gůte lere für das vndöwen ·

Wer sich aber ze vil pricht der sol gedencken das vaßt vnnd
vil schlauf / das hilft in · vn̄ sol pflaster machen über dē magē
von hitzigen dingen · als kümel vn̄ sin geleich · Hilft das nit
so sol er milch vn̄ win warm durch ainander trincken /

Wie man sich damit halten sölle ·

So der mensch wil formiren · das ist sich prechen · als vor
geschriben ist · so sol er die ougen zů haben mit ainez tůche das
nicht heruß fleiß / vn̄ sol den bauch zů binden mit ainem linden
tůch vn̄ senfft · das er nit zů ser gebunden sie ·

Wie mā sich hernach haltē sol /

Wie man sich darnach halten sol als mā sich gebrochē hat
Dauon soltu wissen das gůt ist nach dem prechen lang; va stē

piß die begird zů essen starck wirt vñ vast lustig. Nach dez vo
mitum sind gesund leicht ring speiß die schier verdöwet sind
als klain vögel oder sunst leichte speiß. Wo sich der mensch
pricht als geschriben steet / so sol er darnach mässigklichen vñ
kůl baden nach dem prechen sol der mensch růen vñ on arbait
sin. vñ sol wasser vnd essich durch ainander müschen. vñ sol do
das antlitz vñ den mund dar mit wäschen das zucht im die ge
schwär vnd böß dünste vß dem hopt vnd er sol sich hůten vor
trincken.

AUch soltu wissen das die natur des mēschen bedarff
zů der gesunthait etwen ainer euacuacion vnd raini-
gung. das ist cristiren. Vñ von dem spricht. Auicēna
Das es gar ain edle hailsame artzny si. vñ triebe alle überflüs
sigkait der obern vñ edlen glider an dem leichnam vß. als des
hoptes. des hertzen vñ der andern nützlichen vñ gesunden gli
dern / Darumb sol sich niemant dar vor fürchten / wann es ain
edle nützliche ertzny ist vñ man mag si on allen schaden nemē

¶ wie man sich cristiren sol /

¶ Man sol aines getrüwen artzats raut pflegen / Das cristi-
ren ist gesundt den nieren. der plaßen vñ für die bößen colera.
vñ ist nützlich allen obern glidern an dez leichnam. als vor ge
schriben steet /

¶ Von dem lufft.

¶ Von dem lufft do du inn wonest. vñ wie der sin sol dz er die
gesunthait behalt. Der lufft sol nit vermüscht sin mit dünstenn
mit rouch / mit nebel. wann der vermüscht lufft schadet dem
menschen ser / darumb soltu dich vor bößem lufft hůten /

¶ Von bösem lufft /

¶ Auicenna spricht / Wo es lang vñ vil geregnet haut dauō
so wirt der luft vermüschet. so soltu denn gůten win messig-
klich trincken. das temperiret vñ verzert den bößen luft.

¶ wie man sich in bößem luft sol halten.

Auicenna spricht: Wo der lufft vermüscht ist so ist güt das man essich in der speiß nieß vñ in die nasen streich. vnd dar an riechen söl. das verzeret dē bösen luft. vñ das ist besunder güt zü der zyt der pestilentz.

Von dem bösen lufft.

Wo der luft vergifft vermüschet vñ böß ist. als so es vil neb let vnd regnet: vñ wen es kalt ist so es warm solt sin: So solt du ain rouch machen in dinem gemach darYn du wonest vñ schlauffest. mit wechalter studen: das ist gar nütz für bößen luft. Auch soltu dich mit fleiß hüten vor gestanck vñ bößem rouch. wan er corrumpiret vñ vergift die gantzen natur.

D Dises capitel vñ das drit sagē nur vō der pestilentz Das drit tail des büchs sagt vō dem siechtumb: Epidimia oder pestilentz. dz ist gesprochen ze teütsch der gemain sterben: so die menschen gemaingklich an den trüsenn oder platern sterben. vñ ist getailt in dry tail. Das erst sagt wie man sich halten sölle mit allen sachen in der zyt des prech ens: Das ander sagt von etlichen aderlässen vñ artznyē der man pflegen sölle. ob man mit gottes hilff vor dem prechen sicher sin wil: Das drittail sagt ob ainen menschen der gepreßte anstieß wie vnd wa man da für lauffen sölle vnd was man nach dem lauffen thün sölle: Von den sachen des siech tumbs nach gemainen löffen der natur schribez die natürlichē maister: das er gemaingklich köme von der vermüschung des lufts mit faulen vergiften dünsten vñ feüchtigkaiten. vñ das geschicht etwen von dem lauf der planeten: etwen von dem in dem die feüchtigkait vergift werden. do kreüter vnd feuch tigkait von kömen. dauon mēschen vñ tier die des niessen vergiftet werdē. vñ ouch die bösen dünst die do geen vß der erdē vergiftē vñ vermüschen dē luft: Vō dē furbas die menschez vergiftet werdē so nü die feüchtikait die in der erdē verschlossē

ſinnd vergift ſinnd dauonn wirt das waſſer das durch die er
dē fleüßt vergift das vergiftet die leüt vñ thier die dz trinckē
Vnd alſo ſind manigerlay ſach diſes ſiechtumbs·das hie ze-
lang wår zeſchriben darumb laß ich es vnderwegen vnd kō-
me zů dem erſten tail des tractats·Der ſagt wie ſich die leütt
halten ſöllen in der zyt des geprechens nach vßwiſung der
lerer vnd maiſter der artzny·

Zů der zyt ſo die peſtilentz regniret ſol man fliechenn
allen trůben vñ feüchten nebel vnd ſchmeckendenn
lufft/ vñ vor warmem vnd feüchtem lufft ſol man ſi-
ch hůten·ſol ain ſtat vßerwelen ob man mag·do frů
ſcher vñ truckner lufft ſie/ vñ die ſtet do die mēſchen ſterben ſol
man fliehen/ Vñ das haben die hohen maiſter für ain beſunde-
re artzny·wan der ſiechtumb handig vñ klebig iſt. vñ kompt
ainen menſchen vō dem andern an leichtigklich/ Mag man a
ber nit fliehen ſo ſol mā in den wonungē heüſern vñ kåmeren
den lufft temperiren mit groſſen prynnenden kolen die nit rie-
chen des abens vñ des morgens/ darin ſol mā legē ain wenig
wachalter ſtuden oder roßmarin/ Vñ die kolen ſöllē nit groß
hitz geben ſi ſöllen nur den lufft temperiren/ Mā macht gůtē
rouch vnd lufft ſo man legt lignum aloes oder ambram oder
wyrach biſem ſtorax coſtum negelin maſtix ladanum terebin
tin ſaffran cipreß lorber thimian vñ mirr/ Diſe ding kennet mā
in der appotecken·Der yeglichs beſunder oder ir ain tail tem
periren den lufft vñ machen in gůt. Die wonung do mā yñ wo
net ſol man rain halten vor allen böſen vñ übeln rouch vñ ge-
ſchmack·vnd ſol ſi offt beſprengen mit eſſich vnnd mit roßen
waſſer. Vnd ſo man des morgens vß dem huß wil gon/ ſo ſol
man nit vß gon dan die ſuñ ſi ain gůte wyl vff gegangen wā
ſi rainiget dē luft· Vñ mā ſol in der hād etwas wol riechens
tragē vñ für dē mūd vñ die naſen haltē. Dauō vindeſtu herna-
ch geſchribē in dē ādern tail vō dē ertzny vñ mā ſol ſich hůtē

das mā nit nahent by den gee die den prechē haben.
¶Zů der zyt sol man sich mit essen vñ trinckē messigklich hal
ten. vñ die speiß söllent subtil vñ döwig sin vō natur getem-
periret nit ze hitzig noch ze kalt nicht ze truckē noch ze feucht.
das mittel vnder den ist das beste nach der ordnung als sich
ain mensch vō natur selber erkennet.
¶Das brot sol man wol gebachen wol schmeckend essen es
sol aines oder zwaier tag alt sin/ Zů der zyt der pestilētz mag
man aller lay iunger vögel essen/ vßgenomē genß änten vnd
ander wasser vögel die sol man meiden Frische waiche ayer
mage mā wol nützen. Junges lampflaisch kitzin vnd castron
sind gesundt. Das ander als schwine flaisch vñ ků flaisch sol
man meyden. was vō iungem wilpret ist das mag mā niessez
das alt sol man meyden. Gebraten speiß sind zů der zyt besser
vnd gesunder deñ gesotten. Geschüppet visch vß frischē was
ser mag man essen/ die sind besser gebraten dan gesotten. Die
andern sol mā meyden.
¶Mangolt vñ binetsch mag man ain wenig niessen/ Erbiß
vnd bonen vñ söllich gemüß sol mā nit vil nützen öpfel vñ bi-
ren vñ allerlay neüwer frucht sol man meyden roch ze essen
Auch gůten klaren win der nit ze neüw noch ze alt ist gemü-
scht mit gůtem brunnen wasser das nit ze kalt noch ze warm
ist sol man mässigklich trinckē. Man sol sich hůten vor schla-
ffen by dez tag es si deñ das sich sin der mensch gewenet hab
¶So mag er kurtz an ainer külen stat geschlauffen.
¶So man des morgens vf steet so sol mā sich üben zů dem
stůl vñ zů dem harn. vnd den gantzen leichnam überal kratzē
vnnd reiben. dauon gend die bösen dünßt vß vnnd sol sich rai-
nigen zů dem mund vnd zů der nasen mit vßwerffen die über-
flüssigkait Man sol sich hůten vor vnküsch zorn vnnd trurig
kait vnnd vor grosser arbait wann si den leichnam entzinden
vnnd schicken zů empfauchen den geprechenn. Vor hitzigen

baden vñ vor gemainen baden ſol man ſich hůten. wan das
iſt gar ſchedlich.

¶ Diſes tail ſagt von der ertzny wider die peſtilentz.

Das ander tail diſes bůchs ſagt von der ordnung
der ertzny mit der man ſich vor dem ſiechtumb bewar
et. Vondem ſchribt Galienus in dem bůch vō dē vn
derſchaiden der fieber vñ ſpricht alſo. So man den leichnam
wil bewaren vñ behůten vor diſem ſchedlichen ſiechtumb der
peſtilētz ſind all lerer der ertzny gemainlich überains das mā
den leichnam wo der ſterb oder die peſtilentz anhebt. zů ſtund
mit laxatiuen. das iſt mit vßtreibender retzny ſol purgiren vñ
rain halten vor überflüſſigkait nach rat aines getrüwen artz
at/ der das wol kan wan ſi gelychen diſem ſiechtūb ainer ver‑
gifften materi/ die zů gleicher wyß als das füer nit prinnet
dā do es holtz oder materi vindet vñ darum̄ ſpricht Galienus
Die leichnam die do vol ſind zeſtund ſo der lufft vergifftet wirt
als hie vor geſchriben iſt ſo werden ſi vergifftet vñ enpfahenn
groſſen ſchaden. welhe leichnam aber lår vñ gerainiget ſind
die enpfahen kainen ſchaden oder gar klainen vñ werden lei‑
chtlich dauō ledig Vñ darumb ſpricht Auicenna an dem er‑
ſten ſines vierdē in dem capitel vō dem ſiechtum̄ der peſtilētz
oder des prechens das die gerainigten leichnam nicht oder
wenig dauō lyden/ So nun der leichnam als yetz geſagt iſt
purgiret iſt ſind etlich artzny vō den die maiſter ſchriben/ die
mit gantzem gewalt vñ krafft wider die ſiechtum̄ ſind vñ ſi
vertriben die man all tag oder zů dem mynſten über dē andern
tag nieſſen ſol das ſind dryerlay. als hernach geſchriben ſteet

Die erſt ſind pillule gemachet vō mirren/ ſaffran. vnd
aloe vñ bolo armeno vñ hayſſen gemaingklich pillu
le peſtilenciales/ als die apotecker wol machē künnē
Vñ der ſol man nieſſen des morgens frů dry vñ darnach ain
trunck gemüſchtes wins tůn. wer aber nicht geſchlindē mag

der zertryb si vñ trinck si mit ain wenig gemúschtes wins võ dem spricht Rasis der hoch maister das er nye vernomen hab wer diser ertzny pfleg das der võ der pestilentz schadẽ nieme ob es in an kompt er wirt leichtigklich ledig· vñ so mã si hatt genossen so sol mã dry oder vier stund dar nach fasten!

¶ Die ander ist driacker der gůt vñ gerecht si des sol man frů nůchter in ainem wenig gemúschtes wins als ain klaine haselnuß trinckẽ! vñ darnach fünff stũd vasten oder so mã lengst mag! Dauon spricht der maister Auicenna wer den neüßt als hie geschriben steet der wirt sicher von der pestilentz

nõ vo' tuat foes

¶ Die drit ist Bolus armenus vñ terra sigillata Bolum armenum lobent die maister Rasis vñ Galienus das er gar nütz sye so mã sin neüßt als groß als ain haselnuß geschaben in ain wenig essichs gemúscht mit wasser· Auerrois der maister lobett Bolum armenum vñ terram sigillatã so man si klain stoßt durch ainander aines als vil als des andern. vñ des puluers des morgẽs nůchter ain klaines löffelin vol trincket in ainem wenig gemúschtes wins Vñ spricht Auicenna das es bewertt si das vil menschen võ der pestilentz genesen sind·

¶ welhe die ertzny als zestund nach geschriben steet niessen ye ir aine ains tags die ander an dem andern tag die drittenn an dem dritten tag vñ dz sol man tůn die wyl der sterbet oder die pestilẽtz weret! Vñ mag mã ir aller nit gehaben· wellichs man dan gehaben mag dz sol mã niessen wan si sunst niemãtt schaden vñ sind für die pestilentz über alle ding nütz Die ertzny sind in der appotecken wol bekant!

Dise nachgeschribne ertzny ist bewert so man si neüßt zwir oder dristund in der wochen· vñ ich hab das selber versůcht vñ vil menschen darmit geholffen· Man sol machen in der appotecken ain puluer võ disen nachgeschriben dingen. Nim bibnellen würtzlin tormentillen würtzlin yedes ain vntz schelffen võ citro· zway quintlin terre sigillate

anderhalb vntz poli armeni / zway vntz mirre electe / aloes ye-
des ain vntz saffran ain quintlin · mastix druw quintlin · süß
holtz ain vntz / zuckers ain vierdūg / Vß den allen haiß dir ain
puluer machen vnd des mag man on schaden alle wochen dri
stund niessen / ye ain halben löffel vol des morgens frü nüchter
in ainem gemüschtes wins · wär aber ain mensch die pestilētz
angestossen so sölle man im vor zū der ader laußen als hernach
geschriben steet vnd zestund nach dez laußen des puluers ain
bestrichen löffel vol geben vñ triackers dar zū als ain haselnuß
vñ das durch ainander zū trincken geben in ainem rossen was-
ser · das hab ich selber vil bewert vñ hat geholfen /

Zū der zyt der pestilentz sol man in der hand tragen ain wol
gemachten bisem öpfel gemacht mit ambra citro · als die ap-
potecker künnen machen · Vñ so man vß wil geen so sol man
oft dar an schmecken / das kreftiget das hertz vñ das hirn /

Auch sol mā in der zyt ye in zwaien monaten ain maul laußē
ode zwir vnder den enckeln oder knorren inwendig an dē füß-
en · Das ist gūt wer es vermag der trag ain karfunckel oder
ain rubin an der hand der vertrübt mit siner kraft vergiftt
vñ bösen luft /

¶ Das drittail sagt vō den aderlaussen für die pestilentz ·

Das drittail dises capitels sagt von dem aderlaussen
so die pestilentz den menschen ist an gestossen vñ dauō
schriben die maister der ertzny als dañ vor geschriben
steet · Die pestilentz an dem menschen ist vergifte kalte vñ fau
le feüchtigkait / die vnderwilen mit dem atem / etwen mit der
speiß kompt in den mēschen vñ kompt in die adern die ir hobt
haben vnder den üchßen oben an den baynen byden gemächt-
ten in die selben adern die ader des hoptes vñ des hertzen flei
ssen · Vñ so die vergift feüchtigkait also in dem geplūt vnnd
flaisch verwandelt wirt als ander natürlich feüchtigkait · so
vicht die da wider vñ wil si vßtreiben vñ treibt si vf vnd nyder

an die stet do die adern ir hobt haben vnder die üchsen vñ an
die bain by den gemächten vnd zerpläet vñ zert önet die ader
also. das ain trůß oder peül do wirt. Ist nun sach das die ader
da selbest so wyt wirt das die böß feüchtigkait die die natur
da hin tribt gantz darin mag kömen so wechßt die trůß vnnd
schwirt vnd geet vß so wirt dem menschen nichtz.

¶ So aber die vergift feüchtigkait an der stat nit mag begri
fen werden. so lauft si durch die ader vf vñ nyder vnd vergift
das plůt vñ lauft zů dem ersten in die hopt ader zů dem hirnn
vñ sůcht vßgeng vnd vergift vñ schediget das hirn vnd das
ist die sach des grossen weetagen des hoptes an den die . die
pestilentz haben.

¶ Vnd so die natur also stritet wider die gift vnd wil si vßtri=
ben dauõ wirt die böß materi hitzig vnd vngesundt vñ dauõ
kompt dẽ menschen grosse hitz so ist die materi võ natur kalt
vnd kelt das plůt. das gepirt dan dem menschen grosse kelte
in aller mauß als ob er den ryten oder das fieber habe So dise
vergifte materi kömet zů dem hiren so tribt si die natur zů hilf
dem hopte dauon die stat do das hiren sin emitoria haut. das
ist hinder den oren oder an dem halß. vnd do wirt dan ain trůß
oder plater so man das enpfindet so sol mã geleich zestund on
alles mittel ee das vierundzwaintzig stund vergeend zů der
aderlaussen. wan nach vierundzwaintzig stunden so hilft das
aderlaussen nit mer dar für. es ist vil mer schad Von der hopt
ader an der selben siten do der schad ist. ain gůten tail vnd vil
sol man laussen. wan Galienus spricht das für die pestilentz



wenig laussen bewegt die materi vnd tödt dẽ leichnam. aber
vil laussen schöpfet si vß vnd machet den leichnam gesundt
Man bedarf e weder alten mon noch nüwen schützen. Man
sol ouch zestund laussen. wan die materi ist so böß vnd vergift
ob mã der natur nit eylend vnd zestund zů hilf kompt mit dez
laussen. so nympt der mensch schaden dauon. So aber dir

vergifc materi in die hertzader fleüßt zů dem hertzen/vñ die na
tur dem hertzen ze hilf wider die materi strytet vñ trybt si zů
den eniunctorię des hertzen/dz ist vnder den üchsen vñ so man
enpfindet das do ain apostema oder trůß en wirt. so sol zestüd
als vor von dez hopt oder hals geschriben steet laussen an der
selben siten do es an ist zů der median. das ist zů der hertzader.
¶ So aber die materi in die adern fleüßt zů der leber/so wirtt
ain apostem oder ain trůß an den bainen by den gemächtenn
do der leber enictorium ist/so sol man als bald on alles verzie-
hen an dem selben fůß vnder dem enckel laussen. oder man sol
le laussen die ader vf der grossen zehen. als dan vor geschribē
steet.
¶ Es ist ouch ze wissen vnd gar fleüssigklichen zemercken ob
ain appostem das ist ain trůß oder plater wirt an dem houpt
oder an der prust vnderwendig des hals vñ obwenndig des
nabels oder vnderwendig des nabels. welcher siten es dan nä
her ist von der sol man laussen als vor geschriben ist. Ist es an
dem houpt/so sol man laussen von der houpt ader an der prust
oder vnder den üchßen von der median an den bainen. vñ vn-
derwendig dem nabel von der ader vnder den enckeln.
¶ Item so man als vor geschriben steet gelaussen haut. so sol
man zestund ain quintin schwär oder ainen klainen löfel vol
des puluers das in dem andern tail von der ertzny geschribez
steet zů trincken geben in ainem rosen wasser/das verzeret vñ
vertreibt das überig vergift das mit dem aderlaussen nit mö-
cht hingeen. oder man sol nemen tormentillen bibenel decam
wurtzeln. ainer als schwär als der ander vñ sol puluer dar vf
machen/vñ des ain quintlin oder ain löfel vol so man gelaußē
haut sol man in rosen wasser trincken do mag man ain wenig
triackers zů tůn. Die wurtzē haben die kraft das si alle vergift
verzeren/vnd mag man si alle dry nit gehaben so mag man ir
aine allain oder zwo niessen das hab ich selber versücht vñ be

weret das es nit haut gefält es hab geholffen. ¶ wer es wå-
gen dürst den ain trůß oder pestilentz an stieß/ das er si mit ai-
ner flieden oder haissen yssen ließ howen vñ bünd dann dar vf
geschnitten råttich wurtzen die zügen die bößen materi sichti
gklich heruß das man såhe das die wissen wurtzeln schwartz
wåren worden/ dauon sin vil menschen geneßen.
¶ wen die pestilentz an stoßt der sol sich ordenlich halten vnd
gering leicht speiß niessen/ als verlorne ayer vß essich vñ agr
est. vñ iung hennez gesotten do essich by si vnd sol lautern win
der nit zestarck si gemüscht messigklichen trincken.
¶ Itē wer diser vor geschriben lere von der pestilētz mit fleiß
volget vñ mercket vnd sich darnach regiret dem schadet si nit
¶ wer die haut des hauptes wöl gesundt halten.
DEr fleiß sich ee das er in das bad gee das er sin hoptt
salb mit hönig/ wan das rainiget die haut vñ behütt
si vor ruden vñ geschwere. Darnach geüß beschaidē-
lich wasser vff dich. vf das hopt etwe dick ee dz dir die hitz
des bades in das hopt schlach wer sich also etwen dick mitt
warmem wasser begeüßt so er ingeet das ist dem hopt gesūd
Hönig hat vō natur wirme vñ feüchtigkait/ als sanguineus
¶ Es ist zů wissen das die grauung an den mēschen kompt vō
kalter natur. als die flegmatici werdeu bald greiß/ Aber kå-
lin kompt von hitz. als die colerici werden bald kal. Du solt
dir des morgēs nüchter strelen. wan das zeücht die bößen feü
chtigkiat vß dem hopt durch das har oder schwaißlöcher.
¶ wie man das hirn vfenthalt/
¶ wilt du das hiren vfenthalten so schmeck edel wolgeschm-
ach wurtzel oder krüter. als basilicum. lilien. roßen vñ des ge-
leichen. ¶ Aristotiles spricht das die speiß iunger hüner me-
ret das hiren vñ scherpft es ouch/ besunder so man es neüßt dz
hiren alter hüner. Auch übel döwen pringt dem hirn grossen
schaden. darumb sol man sich dauor hüten.

Von dem spätten nachtmaul.

Die spätten nachtmaul by der nacht schaden den ougen vñ so man sich bald schlaufen legt nach dez essen mit vollẽ buch Fenchel wasser oder samen ist gesundt den ougen ze niessenn ee das man wil schlauffen gon.

Von den ougen.

Item die ougen lauffen erwarmen ob warmem wasser das rainiget vñ leütert die ougen. Item sehen grüne ding stercket das gesicht. vñ ouch subtile speiß. als junge hüner rephüner vögel. Item wer fenchel yßt roch vñ gesotten das zympt dez gesicht. Item man sol sich ouch fleissigklich hütten das ain mensch nit vnküsch si vff vollen buch. wan es pringt gar grossen schaden.

Hie endet sich das büchlin genant Regimen sanitatis.

Incipit alius liber

Hie hebt sich an ain ander büch dar yn man vindet wie mã ain gesunden mẽschen erkẽnen sol. vñ ob er von übrigem plütt siech si. vnd wen ainen menschen ain grosse sucht besteen wil ouch so er dẽ frörer in ainer sucht hat. vnd von dẽ magen wie sich speiß vnd tranck dar yn verwandelt. Ouch vindet man da by wie ainer den harn vahen sol vñ zü welher zyt vnd was ain yeder haren bedeüt. des geleichen der pulß vnd das gelassen plüt.

Got haut geschaffen vier element. Feür. wasser. luft. vnd erdtrich. Dar vß werden alle menschen getempe riret. zesamen gefügt vñ gemachet. vnd ouch all frücht dan sölt nur ain elemẽt sin als das feüer so möcht vor hitz nichtz gewassen. wär dann ain luft oder wasser. so müßten all frücht von überiger feüchtigkeit verderben. wär dann allain das erdtrich so möcht aber vor dürre vñ keltin nichtz wachsen als man dan im winter wol sicht so es zekalt oder im summer zehaiß ist. Vnd darumb haut got die vier element gemachet

das sich die hitz des feüers der keltin des wassers vnd die tru
ckne vnd dürre des erterichs mit der feüchtin des luffts gelei
ch temperiren vnd mengen. also das durch die temperirung
all frücht geborn vnd wachsen werden. Nympt aber ain ele=
ment über hand als das feüer so verbrynnen die frücht als et=
wen im sümer geschicht so es ze haiß vñ ze dürr ist. Des gelei
chen im winter so die feüchtin der element nympt über hand
so erfröret es die frücht. wen aber die elemēt geleich sind als
kalt trucken feücht vñ warm vnd ainer yegklichen natur ge=
temperiret so wachsen vnd nemen zů alle ding. Als man sicht
in dem mayen so es weder ze kalt trucken vnd feücht noch zů
warm ist. Also ist ouch dem menschen wen der weder zekaltt
trucken feüchte noch zehaiß ist so ist er gesund vnd wol gefar
Hat er aber des ainen ain wenig mer dan des andern dz scha
det nit vast wan so er schon ain wenig zekalt ist so mag man
im mit etwas warmes wol gehelffen. des geleichenn so er ze=
haiß trucken oder feücht ist. Nympt aber die kelten die hitzt
die dürrin oder die feüchtin so ser über hand das der aines ver
triben wirt so můß der mensch sterben vnd ist im nymer zů hel=
ffen. Vnd darumb haut got ertzny beschaffen ob der mensch
zů haiß sie das man im mit kaltem helff. vnd des geleichē vō
den andern elementen vnd hin widerumb.

Wie man den menschen so er von übrigem plůt kranck ist erkennen sol.

So der mensch von übrigem plůt vnd feüchtin siech ist
das erkenne also. Syn harn sol sin rot dunckel dick vnd trüb
Syn puls ist groß vnd schlecht getratt an der styren in dem
houpt ist im wee. die spaichel ist im waich vnd süß an dē mor
gen ist im wirser dan zů andern zytē vñ das antlitz ist ym rot.
Ist aber der mensch siech von hitz oder von dürrin. so ist ym
der harn rot vnd dünn. der pulß ist ym klain vnd schlecht vast
schnel vnnd getrat. zů mittem morgen ist ym wirser dann zů

ander zyt Die züg ist im dürr vñ treifft im die spaichel in dürst
vast vñ was er trincket ist pitter vñ im traumet võ rotē ding
en. ¶ Ist aber der mensch siech võ keltin. so ist der harn weiß
vñ dick vnd der pulß träg vñ groß. vnd im ist zü mitternacht
würser dan zü andern zyten. Er ist plaich an dem antlitz vnd
geet im schlauff mit wasser vm̄ mag wol schlauffen vñ dürst
in wenig er hat vil spaichel in müd. ¶ Ist aber der mēsch von
übeiger keltin vñ dürre siech so ist der harn weiß vñ dynn der
puls träg vñ klain. das antlitz schwartz. vñ ist im zü mittem
tag wirsser dan ander zyt vñ weret vntz ze nacht vñ geet mit
angstlichen trämen vm̄.

¶ wie man ain gesunden kennen sol võ natur.

AIn gesunden menschen erkēn also. Hat er des plütes
mer dz ist der wirme vñ feüchtigkait. so ist er frölich
singt gern vñ ist milt. Sin harn ist golfar vñ ze mas
sen dick. sin antlitz ist wolgefar. wolgestalt vñ hat güt sitten
¶ Hat er aber hitz vñ dyrre mer so ist er zornig vñ der zorn ist
im schier hin. vñ ist vnstet ist mager vnd klain an dem leib sin
harn ist rot vnd gar dynn sin puls ist klain vnd schlecht tratt
er ist sines gütes als vil milt das er hin gibt dz in hernach ge-
rüet. ¶ Hat er aber der feüchtin mer dan der hitz vnd dyrre
so ist sin harn ze massen weiß vnd dick. ist ouch weiß am ant-
litz vnd faist. sin har ist nit krauß sunder valb sin pulß ist groß
vnd träg. er ist alweg wol be leib vnd schlafft geren. er hautt
ouch vil spaichel in dem munde. an sinen sitten ist er nit gäch
vnd ist kün. ¶ Hat er aber der kelten vnd der dyrre mer dann
der hitze vnd feüchtin. so ist er geren traurig vnnd fürcht im
sere. was er böß tüt das beschicht haimlich. sin antlitz ist ym
schwartz. Böser ding lacht er geren. sin har ist ym weiß vnd
zemaul dynn vnd hat vil böser gedancken.

¶ wie man ain gesunden erkenne.

¶ Nun hab ich gesagat võ des menschen nature. er sie gesüd

oder siech nun wil ich sagē wie mā ainē gesundē erkēnen sol
An ainē mēschen der gesund ist an dē ist die farb weiß vñ dz
antlitz mit rotē gemüscht vñ ist nit zů faist vnder sinen ougen
als ob er geschwollen sie. Er ist auch nit zů mager vñ ist vmb
dē mūd nit ze plaich der pulß schlecht im zů träg noch zů läg
Der harn ist weder weiß noch zů rot ze dick noch ze dynn das
bedeüt ain gesundē mēschen. Ist aber der mensch ze mager dz
kompt vō grosser hitz vñ überiger dürre. Ist aber der mensch
ze fayßt dz kōpt vō überiger kelte vñ feüchte vñ ist sin ze für-
chtē vor dē gächen tod. Ist äber der mensch an dē leib schwär
dz er die ougen vor schlaff kum vff thůt dz bedeüt ain zůkünff
tiges vallens wee. ¶ Merck auch ob im die ougen ze
tief in dē hopt stādez so ist im dan die feüchtigkait vñ dz plůt
verschwūden sind im aber die ougen ze groß in dē hopt vñ flie
sen sere dz bedeüt überige feüchtigkait Stinckt ainē mēschez
der atem dz nit vō den zenen kompt dz bedeüt faulūg in dem
menschen.

¶ wie mā ain gesūden by gesūdthait behaltē sol

Wer sin gesūdthait behalten wöl der sol alzyt wonenn
do früscher vñ gesūder luft sie vñ sol sich hůten vor ge
stāck vñ bösem geschmack dan wer dauō siech wirtt
dē mag mā hart helffen wan der stāck gat mit dē atem in alle
glider vñ zů dē hirn vñ zů der prust.

¶ wie mā sich nach yeder zyt richten sol.

Es ist nütz sich nach ainer yeder zyt zehalten. Näm
lich in dē sumer sol nit haiße speiß noch träck nemen
besunder die leüt die vō natur haiß sind die söllen hai
se speiß fliehen. Im herbst mag mā wol haiße speiß essen des
geleichen im wintter von der keltin wegen vnd sol offt badez
vnd sich allweg hůten vor keltin nach dem bad vnd sol auch
daruff nit trincken noch essen vntz man wol gerast Im mayē

mag man wol essen speiß die weder zekalt noch zewarm ist. wan die zyt auch weder zekalt noch zewarm ist.

¶ Was gesundthait an gewonhait ligt.

DU solt wissen das grosse gesundthait ist gelegen an den dingen die man gewonthat. wann hat ain man übel geessen vnd truncken vnd vil gearbait vnd wirt darnach müssig gon vnd wol essen vnd trincken er wirt siech wan er hat sin nit gewonet. Also spricht auch Auicēna Hat ain mensch mit gestanck oder bössem geschmack vmb gangē vñ bösses lufftes gewonet. Kompt er dann zů gůtem geschmack vnd lufft so wirt er kranck.

¶ Was speiß man zů dem ersten nyessen soll.

¶ Du solt wissen das man die linden deüigen speiß vnnd kost dz ersten sol nyessen vnd die hertten darnach darumb das die hertt speiß die waichen nit hinder ob sie die natur zů stůl trybez wolt. Auch sol man sich hůten das mā on lust nit vil eß noch trinck. vntz sich die erst kost verdeüet hat. vnnd sol auch nach dem essen nit vil gon. Das die kost vß dem magen nit vngedeüet vßgang. Auch sol man sich nach dem essen nit schlaffē legen. Legst du dich aber so leg dich vff die rechten siten. darvm̄ dz dz hertz in der gelincken sitenn von überflüssigkait der speiß vnd des trancks nit sterbe.

¶ Was gesundthait an der aderlassen gelegen ist.

¶ Vil gesundthait ligt an ader lassen ob man ir bedarfe. vnd zů rechter zyt tůt. Bedarf man lassen. Das sölle man also erkennen. Dem menschen sind die glider schwär vnd hat vil hitz überal an dem leib. Der harn ist rot vnnd dick. ¶ Der pulß ist schnell vnnd groß. Vnnd ist im vornen in der stirn wee Ist aber das man des lassens nicht bedarfe vnnd das der mēsch mager ist ¶ So ist dann lassen schade. ¶ Er wirtt dauon kräncker. ¶ Vnnd velt dauon in groß siechtumb Merck in allen dingen wirt der mēsch stercker vō lassen so sol

er dick lassen. vñ das bedeüt dz er zů vil plůtes hat. wirt er aber kräncker dauō so sol er nit lassen! wan er hat des plůts ze wenig vñ wirt blöder dauō! ¶ Auch sol mā ainē kind vnder zehen iaren nit lassen vñ ainē alten mā der vō natur kalt sie vñ wenig plůtes hat Hat er aber lassenß gewonet vñ ist wol bei leib so mag mā im lassen ob ers bedarff! Mā sol auch nit lassen so es zehaiß ist. dan so schwitzet der mēsch vil vnd myndert sich das plůt in den adern vnd der mēsch wirt geren kranck.

¶ So ain mensch von böser kost siech wirt.

Wirt ain mensch vō böser kost siech der ir ze vil gessen hat. oder ze vil schleymes in dē magen hat das mag mā also erkēnen! dē mēschen lust nit zů essen vñ vnwillet geren. er verleürt die kost so er yßt. vnd ist im in dē magen wee dē sol mā dan helfen mit träck dz er wider essend werd vñ der schleym vō im köme! so wirt er dann gesundt!

¶ wie mā für ain yegklichen siechtagē ertzny geben söll.

¶ Hie wil ich leren ertzny gebē für ain yegklichen siechtumb vñ zů welcher zyt. Zů dē ersten! Gesund leüt söllen nit tranck nemē noch lassen! sie entpfindent dan etwas kräckhait an ym wan der gesund mēsch ist vō vier elemētē geleich tēperirt vñ darum gäbest du yn hitzig ding so würd im zehaiß. gäbest du im kalt ding so würd er zekalt liessest du im so würde des plůtes zewenig daran dz leben ligt. vñ würde also allweg siech Doch wil der gesund mēsch träck nemē dz sölle er an dē herbst oder an dē glentzen tůn. dann so ist die zyt weder zehaiß noch zekalt. Ist aber der mensch siech vñ ist in dez wintter so sol mā im zů morgens frů träck geben. dan so mag er sich baß hůten den tag dañ die nacht. Ist er aber in dem Summer! so sol mā im zů abent träck geben das im die hitz des tages nit schade Vnd wen der mensch genommen hat so sölle er weder essen noch trincken piß dz die rür gelig also dz er nit mer zestůl gäg Hat er aber vor der artzny zů stůl so sol mā ym dester mer ge-

ben oder gib ym ain starckē trunck haisses wassers! Das wai
cht ym den magē vñ das geäder. Darnach sol er sich vast hü
ten vor vil trinckē vñ essen besunder zwen oder dry tag. als ob
er zů ader gelassen hât. Jst es in dē sumer so sol er sich hüten
vor hitz vnd sol in sinē gemach beleiben vñ das mit laub oder
mit rosen streüen. auch mit kaltē wasser ain wenig begiessen
Jst es aber in dē wintter so sol er sich vor kelte hüten vñ mag
darnach an dē andern oder drytten tag wol baden oder lassez
ob er krafft hat!

Vō scheüung der artzny.

Es sind auch etlich leüt die ertzny vast scheüent vnd nit ne-
men getürren ob sie der nottürfftig wâren. Den solle man sie
heymlichen geben in kâß prů oder můß oder war ynn es sie
Auch etlich verlieren die ertzny ze hand den solle mā ain sch-
nitten prots bâen vñ saltzē vñ sölle sie im für den mund haben
mā sol auch schympflich vor im sin mit manigerlay rede. Da-
mit die ertzny dester mer vergessen werd.

Wo mā gern zů stůl geng vñ doch nit mag.

Etwen beduncket ain mēschen nach dē tranck so er ge-
nomē hat. wie er gern zů stůl geng! vñ grymet in ser
in dē leib. vñ mag doch nit! den sol mā in ain bad setz
en dar ynn pappeln gesottē sind! vff die pappeln. oder nem pa
peln vñ weissen klee vnd seüd die mit ainander vnd laß in dan
warm dar vff sitzē. das hilfft gar wol nach dē getranck oder
nach der ertzny. Vñ darnach so wirt in dan ser dürsten. Dem
gib dan margram öpfel zů niessen! oder das krut lattichez mit
essich wan das kület ser vñ wört dē durst Es kompt auch et-
wen dz dē mēschen nit lust ze essē. oder etwē beleibt die ertzny
by dē mēschen! Hat er dan die krafft. so gib im das er mer zů
stůl gāg Etwē so ist der mēsch ze vil zů stůl gegāgen vñ mag
vor krāckhait nit essen. dē gib latwerg das in stercke. als zuck
errosat. oder d yarrodū. oder dyamargratē Es wirt auch etwē
der mēsch ser vndeüwen nach der ertzny dem gib gesottē wa

sser do gummi arabicū·oder ain wenig mastix ynn gesottē sie vñ gib ym zuckerrosat/oder rosatem nouellē/vnd darnach so mach dan ym pflaster vō rosen getemperirt mit essich gesotten·vñ leg ym dan das vff den leib/

¶ Wo ain mensch ain grosse sucht.
bestaut vñ vast kranck wirt·

¶ So solttu merckē ob solliche kranckhait vñ sucht vō überigem plût oder vō anderm gesûcht sie/ Ist es vō plût so ist der harn rot·vnd die adern an dem hopt schlaffen ym ser dem sol man bald zû ader lassen ee ym die krafft ergange· Ist aber der mēsch ser kräck zû dem ersten so in die sucht an kompt·vñ sind ym die adern klain·vñ die glider schwär/ So gib ym bald dz er die rûr gewynn·ob ers anderst erleiden mag· Ist es anders vō überigē essen vñ trinckē/ Ist aber der mēsch zwen oder dry tag gelegen vñ ym die krafft ergangē·so sol mā ym klain ertzny tûn/ Als maister yppocras spricht wan die natur vñ krafft sind deñ ze kranck· Ist dan der siechtum an hitz groß das den siechen dûrstet·so spricht Galienus Das vff dem erdtrich so gût ze trinckē nit ward/als gerstē wasser·wan es kûlt vñ sterckt die feuchtigkait der natur·mā mag ym auch geben margranôpfel vñ wenig essen geben/wan sin natur mag nit deüwen vñ besunder so der siechtum kurtz ist· Das erkenne also so ist die hitz groß·vñ das trûb in dem harn senckt sich an den boden.will er aber lang weren·so ist die hitz klain·was deñ den siechen gelust dauō er stercker vñ kreftiges wirt/ des gib ym dester mer ze nyessen/

¶ Vō dem frôrer in ainer sucht/

¶ Hat ain mēsch den kaltē siechtum oder ain sucht so in der ryt an kompt so gib ym weder ze essen noch ze trinckē vntz dz in die hitz ain wenig verlâßt/ Ist er aber so kranck oder dz der siechtum so lang weret das sin ze fürchten sie so gib ym ain wenig was in dan gelustet·

¶ Von dem magen wie der gedeüwet.

Das man yßt vnd trinckt das gat alles in den magen vnnd deüwet sich darynn als so das essen südt so man es kochet in ainem hafen! Darnach nympt der mag die speiß vnd des geträck so vil im füget. vñ neret sich dauō so vil sin zymliche mauß ist. Darnach trucket er das überig in ainem darm der in den magen gat der selb darm nympt auch sin narung dauō! vnd truckt das überig auch in ainē andern darm! dauō es danzů stůl kompt so zeücht dan die leber dz träck an sich! recht als das edel stain magnes das ysen! Vnd so das tranck an die leber kompt so verwandelt es sich zů plůt. so zeücht sich dan das edelst plůt an sich dauō sie dan wirt gemeret. Es gat auch vß der leber ain grosse ader vnd wen die ain wenig vō der leber kompt so tailt sie sich. vñ gat das ain tail in vil ander zů allen glidern. Dauō sich die selben adern nerent dar an dan das leben des plůtes staut! Also tůt auch die ader so si vndersich gat die dez hertzē das plůt sendet. Jtē die lung zeücht den schaum des plůtes an sich. Die gall zeücht an sich die hitz. Vñ das miltz das böß plůt. ¶ Dar nach so seyget es mit klainē äderlin. als ain schwaiß in die platern die hat dan zway ding die sich ze samē truckēt. wen sie deñ vol werdennt so geend si vō ainander vō der schwären des harns. Also gat dan der harn vō dem mēschen. Dar nach truckēt sich die selbez zway ding aber ze samē das der harn so er sich samlet nit von dem mēschen fließ! Jtē die überig geet vō ainem darm in den andern vntz die natur si vō dem mēschen pringt. ¶ Von dem harn wie vñ ze welher zyt mā den fahen sol. ¶ Man sol den harn in zway glaß fahen ainez ze mitternacht vñ den andern gegen dem tag! Das der artzet sehen müg wie der harn ge stalt sie so er vō dē mēschen komē ist wan er gat etwen lautter vñ wirt darnach trůb vñ etwē dyñ vñ wirt darnach dick man dē harn dz morgēs sehē so erkēt mā dz mēschē natur dester baß

wie man den harn vachen sal

wann die natur wirt stercker ym schlauff so der mēsche gewachet hat/ dan die natur wirt kranck vō den gedenckē/ Mā sol auch das harnglaß vor schen weäschen· vñ an ain stat setzē die weder ze haiß noch ze kalt sie· Das es vō hitz oder von kelten die gestalt nit verzere/

¶ Das man den harn nit vil vmb tragen sölle·

¶ Man sol den harn nit vast vmb tragen· vñ nit in vil geschir giessen· Das er nit trüb werde vñ sich verwandel· Sunder schen behalten da mit der artzet nit betrogen werd/ wirt es aber not so mag man in wermē· oder in warmem wasser wider pringen.

¶ wie offt man den fassen sol·

Man sol den harn nit me dann ains mauls fassen in ain glaß· das man müg sehen ob des vil oder wenig von dem mēschen gang· wan ist sin ze vil das geschicht etwen in ainem siechtagē oder in ainer sucht das die natur die überflüssigkait vō ir treibt. oder es geschicht etwen in ainem mēschen der vil yßt vñ trinckt· vñ wenig arbait dauon sich die feüchtigkait versampnet· Darum̄ habent die kind vil harns Oder es kompt etwen vō kranckhait der plater vñ der lenden die den harn nit mügen enthalten/ Jst aber des harns wenig Das kompt vō lützel essen vñ trincken vnd wenig arbayten Es kompt auch etwen vō vil schwitzen oder überigem stülgā ge· wan wer vil zů stül gat der hat lützel harns· ¶ Merck auch so ain mensch siech ist vnd vil trinckt vnd gat nit zů stůl vñ schwitzet auch nit darnach· Das ist gar ain böses zaichen wan es bedeütet kranckhait des mēschen vnd der nature. Dar vmb der harn noch der schwaiß nicht vō dem mēschen komē mag· Oder bedeüt aber so grosse hitz die das plüt vñ die feüchtigkait verzerent vñ verprinnent/ Jtem wen aber des harns nicht zů vil noch zů wenig ist· Das ist güt· vnd bedeütet ain wol temperirte natur·

¶ Von der farb des harns vnd ob er stinck/

Auch ist ze mercken ob der harn weiß oder rot sie· vnd ob er stinck· Ist er rot dick oder trůb das bedeüt kräckhait des menschē von feüchter vnd haisser natur/ als von plůt/ wan die hitz macht den harn rot/ vnd die feüchtigkait dick/ Ist er aber weiß vñ dynn das bedeüt kranckhait des menschen von kalter vñ dürrer natur. wan die kelten macht in weiß als im winter so das wasser zů yß gefreüßt· Ist er aber rot vñ dynn/ Das kompt von hitziger vñ dürrer natur· Ist er aber weiß vñ dick das kompt vō feüchtigkait vñ kelten/ Ist er aber ze dick dynn rot noch ze weiß· Das bedeüt gesunthait

Item du solt ouch wissen das der harn etwen rot wirt vō grossem grymmē der bermůter· Vnd hat doch nit grosse hitz als dan so schlecht der puls lancksam vñ hat der mensch nitt durst/

Von stinckendem harn·

Merck ouch wen der harn stinckt vnd ouch übel schmecket Das kompt etwen von stinckender kost die man yßt: oder prucht stinckt aber der harn allwegen/ Das bedeüt das die feüchtigkait vñ das plůt in dem menschen allweg faulet/ Dauon dan zů letst grosse sucht kompt/

Von der iungen kind harn·

wen aber die iungen kind vō natur feüchtt sind/ vñ vil essent vnd trinckēt· Darumb sol ir harn vil sin vñ lauter· So si über fünffzehen iar komennt/ so sind sie von haisser natur· so soltt ir harn goltfar sin vñ schē· Aber der altē leüt harn sol sin weiß vñ dynn· wan si sind kalt von natur· Auch durch verwandlūg essens vnd trinckens so wirr verwandlet der harn in dem mēschen Als so ain mensch heisse speiß yßt oder rotes tranck trincket so wirt der harn ouch dester röter Des geleichen so er yßt kalte speiß vnd wasser trinckt· so wirt der harn dester weisser

Item von überigem baden arbait vnnd zornn· Auch von außwendiger hitzt wirt der harm auch dester röter.

Duch vō überigem trincken wirt der harm rot vñ vngestalt das dan die artzet wenen es sie vō kranckhait wegen. Vnnd kan den siechtum nicht wol erkennen dauor.

Von faistem nebligem harm.

Ist der harm oben weiß. vnd schwebet ain nebel als ob ain spynnenwep dar vff sie. Das geschicht etwen das dz faißt vmb die nyren schmiltzet das die dorret. So hat der mensch nicht die rechten hitze. Etwen kompt es vō der schwindung vñ abnemen oder kranckhait des mensch en. Als dan hat er am leib grosse vnraine hitz. vnd wenn der harm ain weil steet. so kompt erst die fayst vñ der nebel daruf. Kompt es aber vō den lenden so erschinet die faißt von stund an vff dem harm.

Von wasserfarbenn vñ von dynnem harm.

Etwen geet der harm ze wesserig vñ ze dynn. Etwen trüb das kompt vō vil essen vñ trinckē. das man nicht döwē mag. Kompt es aber von siechtum. das deüt kranckhait der leber da uon kompt ain weetag in die gerechten siten vñ so nympt dan die leber vnnatürliche hitz an sich als den ryten. Hat aber der mensch ain sucht vñ ist der harm weiß wässerig das bedeütet ain lange such vō der kelten Ist aber der mensch an der bekör rung das der harm nit trüb ist an dem boden. das bedeüt das der mensch anderwayt in die sucht wil fallen. wan die suchtt ist by im beliben. da durch die trüb des harms solt sin von ym komen. dan ist des menschē ze fürchtē vor der lenge des siech tumbs.

Von rotē weissem. plaichē oder vō gelbem harm

Etwē geet der harn rot gel weiß oder plaich vō dē mēschē vñ beleibt doch dyñ in dē glaß. Er ist ouch etwē dick vñ wirt dan dyñ. Hat aber der harm dyñ vō dē menschē vñ wirt nit trüb. vñ ist der siechtum groß in der sucht dz bedeüt ain lāgen siechtū vñ dz sich die sucht wider die natur wirt aber der harn trüb vñ senckt sich die trüb nider im harn so kriegt die nature

mit der sucht aintweders zů dem leben oder zů dem tod· oder zů ainem mittel! Als Constantinus spricht ze gantzē gesundt zeücht es sich so die trůbe ym harm weiß wirt! vñ sich senfftig klich an den boden senckt! vnd sich vnder praitet· Aber ze gā tzem übel so sich die trůbe zerpläet! Aber zů dem mittel so die trůb wolckenfar wirt vñ grünfar· Als dan ist die sucht zefürchten· Merck ouch mit fleiß ye tratter vnd schneller sich die gelaßnen harm verwādelt. das er oben lautter vñ vnden trůb wirt· ye ee der mensch gesundt wirt·

¶ Von weissem dickem vnd stinckendem harm·

¶ Ist das der harm weiß vnd dick wirt vnd stincket! das bedeüt den tod vnd besunder in ainer sucht! vnd so es nit vō der platern kumpt! Kumpt es aber vō der platern so ist ym vornē vor ee ym leichnam· vnd hat nit vil hitz· Es bedeüt ouch etwē kranckhait von der bermůter! als dañ sol aber der harm wenn er ain wil steet obnen trůb werden vnd vnden dick! Etweñ bedeüt es das sich die natur rainiget vnd die sucht vßtreibt· vñ besunder ist es der viertägig ryt so sol des harms vil vñ dünn sin! Ist er aber oben schwartz vnd vnden dünn! vñ hat der mēsch ain sucht vnd wee des hoptes So wil er sich bekeren mit dem plůt der nasen!

¶ Von weissem vnd lautterm harm!

Ist der harm weiß vñ lauter als wasser das bedeütt siechtumb des miltz! Dem ist wee in der lincken siten Es bedeüt ouch das der harm vngedöwet ist vñ ain kalte natur des menschen· Ist aber der harm weiß vñ obnen schwartzlet vñ pleyfar·das bedeütet wassersucht! Ist er aber weiß vnd dynn·das bedůt weetagen der lenden! Ist er aber weiß vñ dynn vnd vil fayst vñ klain ding als sand am boden das bedeüt kranckhait der platern! vnd das er den harm nitt verhalten mag· Ist er aber weiß vnd dynn in ainer sucht· das bedeüt langen siechtagen von der kelten vñ ist ze besorgen!

¶ Von pleyfarbem harm zů der latin haißt Liuida.

AIn harm haißt zů latin Liuida vnd ist pleyfar vnd oben schwartz Das kompt etwen von drytägigem rytten. der dan von kelten vnnd von vßwenndiger hitz kompt. Er bedeütet ouch die rür. so söll des harms wenig sin Vnd geet er vil ze stůl. so wirt des harms ouch dester wenig er! wan er geet etwen mit der rür. Hat er aber den rytten so ist sin wenig von hitz wegen da durch die feüchtigkait verschwendt wirt. Ouch wirt er etwen pleyfar von kranckhaitt der lungen. Das geschicht etwen von dem fluß des hopttes der vff si fleüßt vnd so die lung ze vol fleüßt Das erken also Der harm ist oben schaumig vnd dem siechen wee in der lincken siten. Kompt es aber von der leber so ist der harm pleyfar vnd dick vnd ist ym wee in der rechten siten. Etwen wirt der harm des menschen pleyfar von kranckhait des gedärmes dz erkenn also! ym ist vnder dem nabel wee. Ist es aber von würmen so hat er vnmächtigkait vnd grymmit in sere in dem leib vnd sol der harm rot vnd trüb sin. Kompt es aber von der rür so sol des harms wenig sin. Es bedeüt ouch etwen ain geschwer in dem arßdarm das erkenn also! Er mag vor der geschwulst nit ze stůl geen noch harmen. Er wirt ouch pleyfar vm̃ das ain frow ires rechten ze vil oder ze wenig hat! Also sol der harm dick sin vnd vil trůbs an dem boden ligen! vnd so ist ir vnder dem nabel wee. Kompt es aber von der plater. so ligt vil dings an dem boden als klain. Item der pleyfar harm bedeütet etwen den tod vnd etwen nit. Sol aber der mēsch genesen so wirt der harm oben luter vnd vnden trůb. Sol aber er sterben so wirt sin wenig! vnd lutert sich nicht.

¶ Vō wolckenfarbem harm in ainer sucht.

¶ Ist der harm wolckenfar in ainer sucht das bedeüt etwen den tod. etwen nit. Das leben bedeüt er so der mensch schlafft vnd by sinen synnen ist vnd senfft atmet. Hat er die synn nitt

vnd atmet trat vñ vnsenfft·das bedeüt den tod· Jst aber der harm wolckenfar vñ dick vñ do vil sands an dem boden ligt das bedeüt dē stain. Jst er aber also gestalt/ als klain sand am bodē·das bedeüt ain sucht haisset Colica ze latin·Das ist ain sucht im vndern darm/ vñ ist etwen ain geschwer·das arkenn also an der geschwulst vñ tůt das harnen wee/ ¶ Etwenn ist der harm wolckenfar von der růr·also ist er trůb vñ wenig Jst er aber plaich wolckenfar vnd pleyfar vñ fert vil stoubs dar ynn·Das bedeüt ain geschwer in dem leib·Vñ etwen bedeüt es die wasser sucht·

¶ Von dem harm ze latin genant Zitrina·

¶ Ain harn haißt zitrina vñ sich als ain margranapffel schelf Der bedeüt an ainem iungen mēschen/ ob er obnē vil schaums hat ain sucht vm die prust/ vñ ain dürre des leibs· Jst er aber dynn vñ schumhafft·Das bedeüt ain sucht des miltz/ Hat er aber nit schaum vñ sin vil ißt·Das bedeüt hertigkait in dē leib vñ mag der mensch nit ze stůl gon vñ ißt die leber siech· Jßt er aber zů dem erßten in der sucht also geßtalt· so bedeüt er ain angßt sucht. Vñ ißt des menschen zů fürchten·vñ verleürt ettwen die synn· ¶ Von rotem harm·

¶ Jßt der harm rot als gold·weder ze dynn noch ze dick·bedeüt gesundthait. Jßt er aber rot·vñ ze wenig in ainer sucht Das ißt gůt· Jßt sin aber wenig vñ die wolcken dar ynn schwartz·Das ißt tödtlich·Jßt er aber rot als das plůt so ißt er aber tödtlich/ Jßt er rot vñ wenig in ainer wasser sucht·Das bedeüt den tod/ Hat aber ain mensch vil überiger vnnatürlicher hitze·Als in dem ryten·Vñ ißt der harm dick vnd oben pleyfar·vnd ouch dar ynn klaine weisse körnlin· Das bedeütt ain tötlichen siechtumb·den man dauon nicht helffen mag·

morte designat

¶ Vier ding sol man an dem harm mercken

Merck eben/ ißt das ain zirckel erscheinet ym harm vnd ißt brait vnd dick·vnd ouch wasserfar·das bedeüttet

ain siechtumb in dem hopt von kelten vñ von feuchten. Ist er aber rot vnd dick. das bedeüt ain siechtumb vornen in der stirnen von überflüssigem plůt. Ist er aber rot vnd klain. das bedeüt ain sucht in der rechten siten von hitz vñ von dürre. Ist er aber weiß vnd klain. so ist im wee in der lincken siten des hoptes võ hitz vnd dürre Ist aber der zirckel pleyfar vñ schwartz das bedeüt ain krancke sucht des hirns. vnd ist den des menschen ze fürchten vor dem tod. Verkert sich aber der zirckel in ain rote leichte schwärtz so ist sin aber ze fürchten. wirt aber der zirckel grün als ain graß so ist sin ze besorgen das der mensch võ den synnen kome.

¶ Von dem harn dar ynn ain kugelin erscheinet.

¶ Ist das ain püllin obnen erscheinet ym harn als ain wasser dar yn es regnet. vnd die trat zergeet. Das bedeüt ain langen siechtnmb der lenden vnd böß wynnde in dẽ leib vnd ain kranck hopt. Ist aber das in dẽ zirckel erscheinet ain schaum klein als die körnlin. Das bedeüt den hoptfluß vff die prust oder vff die lungen. Vnd fleübt es vff die lungen so ist das wee in der lincken siten. vnd fleübt es aber vff die prubt so ist ym wee vornen vff der prußt. Erscheinet aber ain wolck vornen vff dẽ harn. als ain spynnenwep. Das bedeüt ain kranckhait der prubt vnd der lungen.

¶ Von dem harm dar vff vil schaums ibt.

¶ Ibt allweg vil schaums vff dem harn. Das bedeüt ain kranckhait der prubt vnd ain hitz der leber. vnd ain geprechen der därm. Ibt aber der schauz als saffran gestalt. Das bedeüt die gelsucht. Sicht man aber ayter ym glaß das bedeüt ain siechtumb der lenden oder der platern. vnd sol der harn stincken vnd ym sol vnder dem nabel wee sin. Kompt es aber võ der leber so stinckt der harn nit. vnd ibt ym in der rechten siten wee Ibt aber der harn trüb als vil trübs dings dar yn wäre vnnd scheinet obnen in dem harn. Das bedeüt ain siechtumb vmb

die prust. Beleibt aber die trůb mitten ym harn vñ gat nit ge-
boden! Das bedeüt ain siechtumb vmb den magen vñ der ge-
dårm. Ist aber die trůb am bodē vñ der harn rot das bedeütt
ain sucht der platern vnd der lenden.

¶ Von plůtigem harn.

¶ Sicht man plůt ym harn. Das kompt etwen vō der leber
So sol das plůt luter sin! vñ ist dem siechen wee in der rechtē
siten kompt es aber vō der platern. so sol es vnden an dem bo
den ligen vñ sol stinckē. Kompt aber es vō der ruck ader. so
ist des plůtes vil vñ ist luter vñ ist dem siechen ym ruckē wee.

¶ Von sanndigem harn!

¶ Sicht man sand an dem boden ligen ym harn Das bedeüt
etwen den stain in der plater oder lendē! Ist er in der plater
so ist der sandt weiß! vñ wen man es mit vingeren ertreibt so
ist es hert. vñ ist der harn wolckēfar vnd trůb! Er kompt auch
etwen vō überiger hitz vñ dürre. oder vō scharpffer artzny die
in yn dem leib zerfůrt hat. oder ob er sich mit farwen oder an
dern dingen zerprochen håt! so ist der sand so man in zerreibet
in den hendē waich! Vñ sol den fragen ob es ym vō hitz von
farwen oder von ertzny kommen sie!

¶ Von geschůptem oder kleiwigem harn.

¶ Sicht man schůplen oder klain ding in dē harn dz komptt
etwen vō ainem geschwår in der plater. so sol ym vornen ym
hopt wee sin. Etwen kompt es vō böser hitz oder dürre! so ist
ym übel zů helffen. vñ hat böse hitz die prennēt allēt halbē ym
leib! Sind aber klaine körnlin oder schüplen in dem harn das
kompt vō dürren dingē! Etwen vō flyssen oder vō grymmē
in dem leib. so sol der harn trůb sin. Etwen kompt es vō far-
wenn so sie kind tragend so sind die schůplen oder körnlin rot
so tregt sie ain sun! sind sie aber weiß so tregt sie ain tochter vñ
sol der harn luter sin vñ sol ir vast gern vnwillen. Vñ werdett
ir die prüst hert vñ schlecht ir pulß schnelle.

Hie vindest du võ dem puls vñ siner aygenschafft.

DEn puls soltu an sehen vñ ain gesundez mẽschen also erkennen. wen der artzt den pulß wil greiffen das sol er an dem lincken arm tůn. wan das hertz ligt an der lincken siten. Vnnd sol des siechen lincke hand in sin lincke hand nemen. da mit er sich nit vast pieg vñ den arm gemåchlich heben. Das der pulß nit gehindert werd vñ dann mit der rechtes hand mit den fünff vingern vff die pulß greiffen vnnd sol mercken ob er bald oder langsaz schlache. Klain oder groß kurtz oder lang. Ain langẽ pulß enpfindet mā vnder allẽ vingern. Ain tråge pulß schlecht langsam. Ain grosse pulß erhebt all vinger. Ain klaine pulß ist die mā kum greiffen vñ enpfinden mag.

Von mann vñ frowen pulß.

Die mān habent grösser pulß dan die frowẽ. vñ die iungen grösser dan die altẽ. Der pulß ist auch ym summer schneller dan ym wintter. Vñ wer võ natur haiß ist vñ feücht ist. der hat ain grossen schnellen pulß. Vñ wer võ natur kalt vñ dürr ist der hat ain klaine dråge pulß. Ist aber der mẽsch haisser vñ truckner natur so ist der pulß klain vñ schnel. Ist er aber kalter vñ feüchter natur so ist der pulß tråg kurtz vñ groß.

Wie mā den pulß greiffen sol.

SO du den pulß greiffest so soltu die hand nicht herab tůn. vntz si hūdert mal geschlagẽ habe wan der pulß ist etwen zů dez ersten kranck vñ wirt darnach starck vnd das ist ain gůt zaichen wan die natur stercket vnd der siechtumb myndert sich. Ist aber die ader des ersten starck. vnd myndert sich võ schlag zů schlag. das ist ain böß zaichẽ wan die sucht nympt überhandt. vnd krencket die natur. Merck auch das mā des mẽschen krafft vindet an dem pulß. wan ist das hertz starck so ist auch der pulß starck. Ist aber das hertzt des menschen kranck. so ist der pulß auch kranck.

Was der pulß an sinem schlag bedeüt.

ES spricht Egidius! Jst der pulß groß vnd starck an ainem gesundē mēschen. Das bedeüt gesunthait des hertzen. vñ ain mittels frölichs mensch des gelider gesund sind Jst der pulß groß vñ schlecht behend an ainem siechen menschen. Das bedeütet böß vnrain hitz. vñ kranckhait aller glider! Vñ groß vngemach vmb die prust vnd vmb das hertz Jst aber der pulß an ainē gesunden menschen klain Das bedeüt krancke vñ kalte natur vnd abnemen des leibs. vñ ain traurigs hertzt Jst auch der pulß klain in ainē siechen menschen das ist ain böß zaichen. vñ besunder so der mensch vnrain hitz in ym hat. wan der siechtumb sterckt sich. vñ wirt die natur geschwöcht vñ gekrenckt! Schlecht aber der pulß an ainem gesunden mēschen behendt vnd ist klain das bedeüt ain haisse dürre natur. vñ ist der mennsch gächzornig des zorn ist schier hin. ¶ Jst aber der pulß schnell vnd tratt in ainer sucht vnd hat der mensch vil hitz! Das bedeüt ain sucht vnd kräckhait der prust vnd des hertzen.

¶ Hie vindestu die aygenschaft an gelaussenem plüt.

Nym war! ist das plüt so du gelassen habt mit schaum vmbgeben. So ist das wee by der prust vnd ist der mensch gern rütig.

¶ Von grünfarbē plüt.

¶ Jst das plüt so du gelassen habt grünfar so ist das wee by dem hertzen.

¶ Von gelbem plüt.

¶ wirt das gelassen plüt bald gelfar. so ist dem krancken das wee by der leber.

¶ Vō dem schwartzen plüt!

¶ Jst dan das gelassen plüt schwartz vnd hert so habt du es zů lang getragen!

¶ Von rotem plüt.

¶ Jst das plüt rot. vnd hat ainen schwartzen ring. so ist der mensch in dē hopt kranck.

¶ Vō hertem plüt

¶ Jst aber dz plüt hert vnd schwartz vnd hat ain roten ring so hat der mensch das gicht!

¶ Von wesserigem plüt!

¶ Jst das plůt schwartz vnd hat vil wassers oben/ den selbē menschen wil das kalt gicht oder der ryt an komen. Vnd ist aber das wässer vnden/ so wirt der mensch wassersüchtig. Jst auch das plůt rot/ vnd hat wenig wassers obnen. Der selb mē sch ist gesundt.

¶ was ain yegklich plůt bedeüt.

¶ Jtem ain plůt on wasser/ Das bedeüt trücken des hertzenn vñ des leibs. vñ wirt der mēsch vssetzig/ Jst es aber schwartz Das bedeüt die groben vnuerdeüten feüchtigkait im leib. Jst es aber plaich das bedeüt die keltē des hertzens/ Besteet es a ber bald nach der aderläß das bedeüt ain warmē leib Besteet es aber nit bald darnach so bedeüt es ainen kalten leib.

¶ wen man das plůt nit mer geen söl lassen/

¶ Hast du ge lassen vnd geet schwartz plůt vō dir so hör nitt vff vntz es rot werde. Jst es aber vast dick so hör nit vff vntz es dünn werde. Jst es aber dünn vñ wässerig so laß es vor di ck werden/

¶ Hie endet sich das vierd bůch. Dar ynn man findt wie maꝫ ain gesunden. vnd krancken menschen erkennen söll vnd was ain yegklich harn pulß vnd gelassen plůt bedeüt.

¶ Ain gůtten trien machen/

OB yemant wolt machen trien. Das ain gůtten linden stůl machet die ain yegklicher mensch er sie iung oder alt wol nemen mag on schaden der neme die hernach geschriben stuck dar zů/ ¶ Nym zwelff lot zuckers/ ain lot enis ain lot ymber/ ain lot langen pfeffer. ain lot rörlin. vnd vier lot fenit/ Dise stuck die sol man alle klain stossen yegklichs besun der. vnd dan alle durch ainander müschen vnd ain trien daruß machen. Vñ wen ain mensch ain senften linden stůl oder zwē wöll haben. der sölle des abens als er sich will schlafen legen ain schnittē ainer semel bäen lassen vnd denn das trien daruf

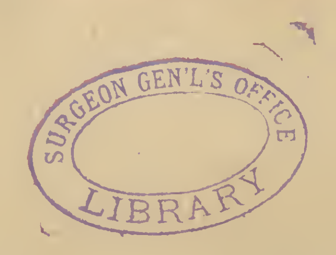
seen vñ sölle deñ das also essen· vñ nit mer dar vff trincken vñ lege sich dar vff schlaffen/ so gewinnet der mensch an dez morgen ain oder zwen senfft stůlgång das ist bewert.

¶ Item wer ain starcke purgatz oder fürbung haben wöl die im funff oder sechß oder syben oder acht stůl pringe der neme des senit dester mer dar zů·

¶ Für das fieber.

¶ Item wer dar fieber hat der sol mit fleiß myden in essen vñ in trincken allen win voruß die starcken. wan sie geben all hitz Item wer auch das fieber hat der sol nit baden by tödtlichem schaden/ Er sol auch alle hitzige ding myden/ alles gewürtz wie eß genant ist/ wan es pringt alleß hitz· Er sol auch mydez flaisch ayer milch vnd auch müß vß genomen håberin müßlin mit essich vñ gersten mit flaischprüe vñ essich mådelnüßlin mandelmilch· iunger hüner prü mit schönez brot mag er essen Mā sol auch in nit übertreiben mit essen vñ mit trincken das mittel halt/ wan zů vil das pringt schaden· zů wenig des geleichen· das mittel halt so wirt er dester ee gesundt· Item er mag wol niessen on al sorg zů ainer vßtreibender artzny weñ er wil· Cassia fistule mit gersten wasser durch getrungen· Er mag nyessen margram öpfel/ holtzöpfel· pomerantzen· zitromanus Christi· zuckerrosat· Itez er mag trincken gersten wasser/ mardistelwaßer· holtzöpfel tråck· erbsichtranck aingemachtschlech/ Das alles kült in vñ pringt im nit schaden· Dann die beßt artzny ißt in dem vñ andern siechtuñ sich ordenlichen halten· vñ alzyt ain vfmercken haben was im wol oder übel zymm/ Also nit mer/

¶ Das nützlich bůch von ordnung der gesundthait hat getruckt vñ volendet Cůnrat Dünckmůt zů Vlm am sampßtag nach sant Franciscus tag Nach christi gepurt Tausent vierhundert vñ im zweyunndachtzigistem Jare.



Dicta de signis urine urinare

Nigra sed p[ost] mane mortem signat pinguia
Rubea et spissa inflamacionem epatis et pulmonis
Clara cum circulo fusco indigestionem stomachi
Rubea et tenuis febres
Viridis coloris putredinem intestinorum
Urina albi coloris cum circulo spumoso ardorem splenis
Pallida cum guttulis cordis dolorem
Item spumosa et nigra coloris febrem cum acuta
Circulata albo circulo et tenuis dissipationem
Circulata rubeo circulo colorem inordinatum
Urine cum spuma et tenuis et undique coloris pre nimia causa ...
Coloris glauci et spissa frenesim cum morte
Clari coloris et aliquantulum glauci putredinem epatis
Lucida sed spumia et sine ... sanitatem signat
Sanguinea et rubea cum circulo fusco apostema capitis
Spissa et glauca apoplexim
Rubea cum granulis que urina dicitur mulieris impregnatam
Vel vermes in stomacho et intestinis
Calculi albi ... ut rubei
nigri ut aliqua formella
Sabuli ... ...









